INTROSPECTIV

Dr. Robert Butera • Erin Byron • Dr.

Terapia prin



pentru
comba
stresulu
și anxi

Cum să îț
un progra

Dr. Robert Butera
Erin Byron

Dr. Staffan Elgelíd

Terapia prin yoga

pentru combaterea

stresului şi anxietăţii

Cum să îţi faci un program holistic personalizat pentru a-ţi echilibra viaţa

Traducere din limba engleză de

CRINA BOITOR

Bucureşti 2019

Practicile, exercițiile şi metodele descrise în această carte nu trebuie folosite ca o soluție alternativă la un diagnostic sau tratament medical prescris de un medic. Autorii şi editura nu sunt responsabili în nici o manieră, oricare ar fi aceasta, pentru nici un accident sau efecte negative care ar putea apărea prin urmarea instrucțiunilor şi sfaturilor conținute în această carte. Este recomandat ca înainte de începutul oricărui tratament sau program de exerciții să consultați un medic pentru a hotărî dacă puteți să abordați această practică.

Cuvânt înainte

Despre experienţa personală a autorilor

Dr. Bob Butera a fost puternic influenţat de credinţa bunicilor săi, precum şi de acţiunile lor în serviciul comunităţii. Părinţii i-au permis să studieze yoga la nivel universitar, un domeniu care aparent nu prezenta potenţialul unei cariere ulterioare. Disciplina necesară pentru participarea la diverse programe sportive l-a ajutat pe Bob să înţeleagă mai bine cum anume conlucrează mintea şi trupul. A început să practice

meditaţia în urma cursurilor de arte marţiale la care a participat în Statele Unite, Japonia şi Taiwan în perioada studenţiei. Despre yoga a învăţat pentru prima dată la colegiu în anii 1980. Ulterior a urmat un curs de yoga intensiv, cu un instructor personal, la Institutul de Yoga, unde a locuit timp de şase luni în anul 1989. Aceasta a dus la trezirea sa pe plan religios, ulterior primind diplomă de Masterat în Religie din partea Şcolii de Studii Religioase Earlham, după care a obţinut şi doctoratul în terapie prin yoga de la Institutul de Studii Integrale din California. În ultimii douăzeci de ani a activat în calitate de terapeut prin yoga integrală şi trainer al altor terapeuţi prin yoga, instructor de yoga şi de meditaţie. Este autorul lucrărilor Esenţa căii yoga (2009) şi Meditaţie pentru viaţa ta (2012).

Erin Byron este de profesie psihoterapeut, iar lucrarea sa de disertaţie s-a intitulat „Yoga pentru afecţiunea cauzată de stresul posttraumatic". În timp ce studia pentru această lucrare, Erin l-a cunoscut pe Bob, care este de atunci mentorul şi colaboratorul ei. Împreună cu Kristen Butera, Staffan Elgelid şi alţi profesionişti din domeniul yoga, Erin şi Bob au fondat Programul de Training pentru Terapie prin Yoga Integrală. Erin este directoarea Institutului Welkin pentru Yoga şi Viaţă din Brantford, Ontario, Canada, unde se ocupă de instructorii de yoga şi meditaţie, precum şi de terapeuţii prin yoga integrală. Adoră să călătorească pentru a preda aceste subiecte şi altora, precum şi pentru a instrui diverse grupuri de studenţi, oameni de afaceri şi practicanţi din domeniul sănătăţii mentale pe teme cum ar fi psihologia corpului, emoţiile transformatoare,

terapia prin yoga şi yoga pentru probleme de sănătate mentală, precum depresia, anxietatea şi stresul posttraumatic.

Dr. Staffan Elgelid este profesor asistent de fizioterapie şi copreşedinte al Iniţiativei pentru Sănătate şi Bunăstare la Colegiul Nazareth din Rochester, New York. El aplică în practica sa atât yoga, cât şi metoda Feldenkrais. Staffan a venit în Statele Unite din Suedia în 1980, luându-şi diploma de licenţă în fizioterapie, ceea ce i-a permis să îşi deschidă un cabinet individual de fizioterapie pentru atleţi. A lucrat atât cu sportivii, individual, cât şi cu întreaga echipă la diverse evenimente, cum ar fi Campionatul Mondial de Atletism şi Maratoanele de la Boston, Berlin şi New York. Staffan ţine conferinţe pe diverse teme, printre care medicină holistică, relaţia cu un mentor, vizualizare, dezvoltare personală, sănătate şi bunăstare, medicină empirică, precum şi antrenament de tip SmartCore, despre care a realizat şi un videoclip. Pe lângă diploma de educaţie fizică, Staffan este şi profesor de Feldenkrais. A făcut parte din consiliul Asociaţiei Nord-Americane de Feldenkrais, fiind reprezentantul Americii de Nord în cadrul Federaţiei Internaţionale de Feldenkrais, şi face parte din consiliul de administraţie al Asociaţiei Internaţionale a Terapeuţilor Yoga (IAYT), ca editor corespondent al publicaţiei oficiale IAYT, precum şi al altor publicaţii de specialitate în domeniu.

Pentru informații despre cei care ne-au ajutat la redactarea cărții de față, puteți consulta secțiunea cu mulțumiri din finalul volumului.

Introducere

Se pare că în prezent ne confruntăm cu toții cu foarte mult stres. În unele cazuri, anxietatea apare pe termen scurt, iar în altele se manifestă zilnic, perioade îndelungate. Indiferent dacă suferi de stres doar ocazional sau te confrunți cu o anxietate profundă, cartea de față îți oferă o abordare personalizată pentru a-ți reveni de pe urma anxietății şi a transforma stresul în relaxare. Nici măcar nu trebuie să ai experiență în domeniul practicii yoga – această carte este concepută pentru orice cititor, indiferent de vârstă, convingeri sau formă fizică. Cu ajutorul unei filosofii şi al unor practici yoga eficiente, prin întrebări clare care să aducă la lumină răspunsul din interior, te vom ghida prin procesul înțelegerii de sine pentru a îndepărta stresul şi anxietatea din mintea, emoțiile şi viața ta.

Imaginează-ți că tu, precum orice altă ființă umană, eşti, de fapt, ca un ecosistem – un sistem autonom şi totodată legat de mediul înconjurător, cum ar fi un mic iaz. Un ecosistem are o structură complexă. Chiar şi un iaz izolat are nevoie de o sursă de apă cum ar fi ploaia, de o cădere de apă sau de un izvor subteran. În acest iaz există mai multe tipuri de iarbă, muşchi, alge şi o diversitate de microorganisme care trăiesc în perfectă armonie datorită insectelor care consumă o parte din vegetație. Pentru a menține acest echilibru perfect, insectele atrag peşti, lilieci şi păsări. Broaştele – inclusiv țestoasele – împreună cu unele păsări de pradă mai mari cum ar fi cocostârcii şi şoimii fac şi ele parte integrantă din acest ecosistem. Soarele încălzeşte apa, iar frigul o

îngheață. De-a lungul anilor, aluviunile aduse de ploi se acumulează unele după altele. Ciclul continuă pe măsură ce nămolul constituit din vegetația putrezită regenerează la rândul său viața.

Imaginează-ți cum ar fi să dispară unul dintre aceste elemente. Dacă vegetația nu ar mai fi, nămolul ar inunda malurile care s-ar eroda, iar astfel peştişorii nou-născuți nu ar mai avea unde să se ascundă şi în curând întregul ecosistem ar fi distrus. Dacă am înlătura insectele, atunci peştii, liliecii, păsările, țestoasele şi celelalte broaşte ar dispărea la rândul lor. Dacă nu ar mai fi vântul sau curentul subteran, iazul s-ar transforma într-o vale uscată.

Noi, ființele umane, suntem fiecare un ecosistem complex. Dacă apare vreun dezechilibru la nivelul uneia dintre componentele sale, urmarea e apariția stresului, la fel cum un ecosistem poate fi dezechilibrat de diverşi factori, cum ar fi schimbările climatice, o vegetație prea invazivă sau diverse alte calamități. Tu exişti prin aerul pe care îl respiri, alimentele pe care le mănânci, oamenii pe care îi cunoşti, munca pe care o faci, gândurile şi visurile pe care le ai, interesele, educația ta şi aşa mai departe; eşti o minunată întrepătrundere a tuturor lucrurilor care alcătuiesc viața. Dacă ar dispărea chiar şi cel mai mic aspect al vieții tale, te-ai simți incomplet, la fel ca iazul din analogia noastră.

Frumusețea constă în aceea că orice ecosistem se reechilibrează permanent. Într-un an există poate mai multe insecte, mai multă vegetație sau mai mulți peşti, dar căutarea echilibrului este întotdeauna prezentă. Dacă în prezent stresul sau anxietatea te copleşeşte, vestea bună

este că, dacă citeşti această carte, eşti încă plin de viață şi ecosistemul tău funcționează! Principiile şi practicile terapiei prin yoga integrală te vor ajuta să atingi nivelul optim al acestui ecosistem. Cartea de față îți va oferi instrumentele necesare pentru menținerea echilibrului.

Ce este terapia prin yoga integrală?

Terapia prin yoga integrală este un anumit tip de terapie prin yoga. Domeniul terapiei prin yoga este tot mai mult recunoscut drept o abordare ştiințifică validă a sănătății fizice şi mentale. Derivă din yoga clasică, fiind accesibilă tuturor, indiferent de vârstă, greutate sau formă fizică. Terapia prin yoga integrală caută să identifice zonele cu probleme. Este benefică tuturor categoriilor sociale, deoarece te ajută să practici un gen de reflecție cu privire la propria persoană care va aduce cu sine schimbări reale şi durabile în viața ta. Bazându-se pe principiile atemporale ale practicii yoga clasice, terapia prin yoga integrală îți pune la dispoziție o mare diversitate de instrumente care să te ajute să redobândeşti echilibrul în viața ta. Posturile yoga sunt un aspect al acestei forme de terapie, însă adevărata putere vine din stăpânirea minții/a emoțiilor şi a intelectului pentru a produce schimbări la un nivel mai profund. Multe dintre practicile descrise în această carte caută să descopere sursa stresului şi a anxietății pentru a le transforma de la rădăcină, de la nivelul conştiinței.

Există un principiu fundamental care spune că „vindecarea începe de la nivelul minții”. În majoritatea culturilor

moderne, yoga este definită conform standardelor ce se aplică disciplinelor fizice: o suită de posturi şi exerciții de respirație urmate de relaxare şi apoi meditație. Conform etimologiei cuvântului, „yoga” înseamnă însă unificarea tuturor aspectelor vieții la un nivel superior. Prin urmare, procesele asociate terapiei prin yoga integrală pentru vindecarea anxietății abordează toate domeniile vieții. Astfel, se creează un efect sinergic prin care efectul de ansamblu generat este mai puternic decât fiecare mică schimbare luată separat. Cartea de față te va învăța anumite instrumente specifice care să te ajute să devii stăpânul propriei vieți, conectându-te la sinele tău superior. Astfel, starea de anxietate se va diminua pe măsură ce vei dobândi o înțelegere superioară asupra lucrurilor. Anxietatea va fi atunci înlocuită de o stare de încredere într-un sens mai profund al vieții.

Terapia prin yoga integrală aplică practicile yoga ale realizării de sine în viața de zi cu zi. Metodele străvechi de vindecare au la bază crearea unui echilibru. Practicile se focalizează pe factori din toate domeniile vieții, şi anume: relațiile cu ceilalți, atitudinea față de muncă, relaxare, meditație şi aspecte spirituale de ordin personal, în funcție de sistemul de credințe personale ale clientului. Yoga tradițională, alături de o abordare holistică a vieții, oferă metode de uşurare a suferinței în această căutare a ființei pentru a aduce armonia la nivel de trup, energie vitală, respirație, minte, emoții, intelect şi spirit sau eu superior. Există în prezent multe cursuri de yoga în grup, dar un plan personalizat de tehnici yoga pentru sănătatea personală trebuie să fie unic şi să încorporeze nu doar posturi, ci şi exerciții de respirație, relaxare şi, cel mai important, control asupra minții. Exact asta îți oferă cartea de față!

Majoritatea oamenilor din societatea modernă sunt oarecum sănătoşi, dar stresul va duce treptat la dezechilibre de sănătate. Astfel, o persoană sănătoasă, dar stresată nu este aproape deloc motivată să facă ceva pentru a-şi îmbunătăți starea de sănătate, deoarece nu are nici o durere şi nici o boală efectiv manifestată. Terapia prin yoga integrală oferă un sistem de îngrijire preventivă a sănătății pe principiul celor „trei P": proactiv, participativ şi personalizat.

Cei trei P ai terapiei prin yoga integrală

Proactiv Dobândeşti forţa necesară pentru a deţine controlul asupra factorilor care te predispun la îmbolnăvire.

Participativ Te implici în realizarea unor schimbări pozitive în toate domeniile vieţii.

Personalizat Beneficiezi de instrumente personalizate pentru tine ca individ, care să îţi aducă o stare de sănătate fizică, energetică, mentală, intelectuală şi spirituală.

Chiar şi un începător în yoga poate realiza toate exercițiile din această carte. Ea a fost scrisă chiar pentru tine! Aminteşte-ți să practici posturile yoga într-un mod confortabil, evitând apariția oricărei dureri. Dacă eşti deja familiarizat cu posturile yoga, vei vedea că unele denumiri sunt diferite de cele pe care le-ai învățat deja la curs. Diverse tipuri de yoga au denumiri diferite pentru aceeaşi postură. La urma urmei, este vorba de o tradiție veche de mii de ani, astfel că este firesc să apară unele discrepanțe; nu le lua în serios.

Nu ai nevoie de un terapeut specializat în yoga pentru a efectua tehnicile descrise în această carte, care a fost scrisă pentru ca orice cititor să poată beneficia la maximum de pe urma ei. Acestea fiind spuse, cartea nu poate înlocui consultația de specialitate a unui medic sau psiholog. Dacă este necesar, consultă-te cu aceştia pentru a vedea împreună cum îți poate fi de folos. Dacă suferi de depresie, anxietate sau probleme cronice de sănătate, trebuie neapărat să te consulți cu un specialist. Dacă vrei să iei legătura cu un terapeut specializat în yoga integrală, consultă Anexa C din finalul cărții.

Stresul şi anxietatea

Vei vedea că, pentru a fi cât mai concişi, am folosit în cartea de față termenii „stres” şi „anxietate” cu aproximativ acelaşi sens. Din punct de vedere psihiatric, ei nu sunt însă identici. În timp ce stresul este de obicei o reacție temporară la influențe exterioare, anxietatea este o stare mai constantă

de stres accentuat. Principalul simptom al anxietății este o stare de tensiune sau îngrijorare exagerată, în care oamenii se aşteaptă cel mai adesea să se întâmple ce e mai rău. Ei îşi asociază adeseori starea cu lucruri care încă nu s-au întâmplat: emoții, pierderi sau situații potențiale. Anxietatea ne face să devenim prizonierii unui viitor alienant, deconectându-ne de la bucuria şi posibilitățile momentului prezent, de la viața pe care o trăim aici şi acum, precum şi de la resursele noastre interioare. Anxietatea este enumerată în Manualul de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale, fiind prescrise medicamente pentru vindecarea ei.

Atât stresul, cât şi anxietatea ne activează sistemul nervos autonom, generând în noi un climat de teamă şi îndoială. În cartea de față ne vom ocupa de aceste răspunsuri fiziologice, emoționale şi psihologice. Învățând să îți relaxezi corpul, să îți controlezi mintea şi intelectul pentru a-ți schimba tiparele de gândire, poți să îți diminuezi foarte mult stresul şi anxietatea.

Cum să foloseşti această carte

Terapia prin yoga integrală ne ajută nu doar să descoperim dezechilibrele din noi, ci şi să aplicăm filosofia şi tehnicile yoga pentru a genera o îmbunătățire progresivă şi susținută în toate domeniile vieții. În această carte îți oferim exerciții care să te ajute să îți reechilibrezi viața pentru a scăpa de stres şi anxietate. Exercițiile te vor ajuta să îți vezi viața mai clar, să îți modifici paradigma de gândire şi să înțelegi în ce

mod trebuie să acționezi pentru a începe să ai o viață mai bună chiar acum. Nu trebuie să faci toate exercițiile din carte; totuşi, a citi cartea şi a nu face exercițiile este ca şi cum ai pregăti o masă delicioasă, dar nu ai pune tava la cuptor. (Iar a trăi o viață lipsită de stres este, desigur, sinonim cu a te bucura de masa aceea delicioasă!)

Să nu crezi că toate exercițiile din carte îți vor fi de folos sau că se aplică tuturor celor care citesc cartea. Trebuie să îți personalizezi călătoria printre paginile ei. Am inclus aici o mulțime de exerciții pentru ca tu să le poți alege pe cele care îți sunt de cel mai mare folos la un moment dat. Ai grijă, atunci când efectuezi exercițiile, să răspunzi sincer la întrebări şi să spui cum este viața ta din prezent, nu cum ai vrea să fie sau cum a fost cândva. Astfel vei avea un punct de pornire realist care te va ajuta să îți clarifici următorul pas. Fii dispus să recunoşti că unele aspecte ale perspectivei tale asupra vieții contribuie la apariția stresului şi fii gata să-ți doreşti o viață lipsită de stres! Îți sugerăm să reciteşti cartea din când în când în diferite perioade ale vieții – pe măsură ce te vei schimba şi vei deveni mai profund, vei dobândi tot mai multe beneficii în urma exercițiilor!

Deşi am avut grijă să organizăm cartea într-un mod sistematic, nu trebuie să o citeşti în ordine. Dacă te simți deja puternic în privința vreunuia dintre aspectele discutate, poți sări peste capitolul respectiv şi să treci la tematica şi exercițiile care se adresează domeniilor tale de interes personal. Bineînțeles că vei putea reveni asupra anumitor elemente pe măsură ce înțelegerea de sine se aprofundează tot mai mult şi simți că ai nevoie de mai multe informații. Dacă un exercițiu îți pare prea complex, treci peste el şi continuă cu cele pentru care te simți pregătit.

Nu e nici o problemă dacă sari peste capitole din carte. Se poate să descoperi că ai mai multe lipsuri într-un anumit domeniu de viață decât în altul. Unii oameni sunt mai stresați la muncă, iar alții acasă. Unii au nevoie de mai multă relaxare, iar alții de mai multă mişcare. Adevărul este că e aproape imposibil să ai un echilibru perfect în viață. Magia terapiei prin yoga integrală este modul în care armonizează toate părțile tale componente, întărind în acelaşi timp veriga cea mai slabă. În această carte vei fi ajutat să înțelegi şi să transformi stresul şi anxietatea din viața ta. Dacă încetezi să mai practici exercițiile de respirație odată ce relația ta s-a îmbunătățit sau dacă nu mai exersezi pentru că ai scăpat de stresul de la locul de muncă, vei crea astfel noi legături slabe şi vei deveni vulnerabil la stres. Prin urmare, cartea de față te ajută să dobândeşti un stil de viață sănătos în toate domeniile, îndepărtând în acelaşi timp stresul şi anxietatea; tu decizi în ce ordine.

Îți sugerăm să ții un jurnal în timp ce citeşti cartea. Ca să fie totul mai plăcut, poți alege o agendă cu o copertă ingenioasă, care să te facă să te simți fericit, puternic şi plin de viață atunci când te uiți la ea. Unii îşi iau chiar şi un pix special pentru a scrie în jurnal. Poți folosi agenda nu doar pentru a efectua exercițiile din carte, ci şi ca să îți descarci frustrările, să îți împărtăşeşti visurile, să îți rezolvi problemele, să clarifici orice confuzie, să te feliciți şi să ții evidența scopurilor urmărite cum ar fi practica yoga, nutriția sau echilibrul emoțional.

Adu-ți mereu aminte care este motivația ta profundă. Dacă citeşti cartea şi începi să te simți mai bine, fă tot posibilul să nu întrerupi practica! Dacă încetezi să mai pui în practică lecțiile din carte, anxietatea aceea insidioasă poate reveni.

Se ştie că oamenii sunt dispuşi să plătească oricât şi să facă orice pentru evitarea durerii mai degrabă decât pentru căutarea plăcerii, pentru că suferința îi motivează foarte mult! Într-adevăr, oamenii se străduiesc din răsputeri să scape de durere, dar în momentul în care a trecut, nu mai fac nici un efort pentru a continua acel comportament binefăcător şi, astfel, cad din nou în capcana vechilor obiceiuri. Cartea de față te ajută să descoperi o motivație mai profundă, astfel încât să nu te focalizezi atât de mult asupra suferinței. Ea îți aminteşte că este posibil ca o persoană să scape de stres. Remarcă faptul că am spus „este posibil ca o persoană să scape de stres”, nu „este posibil să înlăturăm orice motiv de stres din viață”. Stresul – boala, listele cu ce e de făcut, termenele-limită, greşelile şi toate celelalte – apare în viața oricui. Aşa a fost dintotdeauna. Îndepărtarea stresului nu înseamnă modificarea circumstanțelor exterioare care ne stresează, ci mai degrabă orientarea spre interior pentru a descoperi convingerile lăuntrice care au dat naştere stresului şi anxietății. Cu toate că stresul face parte din viață, cartea de față te ajută să înțelegi care sunt cauzele unei vieți pline de stres şi cum poți avea o viață relaxată. O stare de bine te va ajuta să rămâi motivat.

Vei avea o mulțime de revelații citind această carte în care îți vom prezenta multe dintre instrumentele oferite de tradiția yoga. În Partea I vom vorbi despre instrumentele ştiințifice, fiziologice şi psihologice care pot ajuta la diminuarea anxietății, inclusiv despre viziunea străveche privind învelişurile ființei umane (kosha). În Partea a II-a vom vorbi despre cele cinci căi ale tradiției yoga: psihologia (raja), intelectul (jnana), sănătatea ansamblului minte–trup (tantra), munca (karma) şi relațiile (bhakti). Partea a III-a îți

va oferi instrumentele necesare pentru a vedea ce te face să opui rezistență stării de bine, oferindu-ți tehnici practice care să îți susțină transformarea în direcția libertății şi a relaxării. Fiecare capitol include unele elemente de filosofie, tehnici de respirație, posturi, meditație, dietă, relaxare/somn şi atitudini personale – toate caracteristice practicii yoga. În finalul fiecărui capitol am pregătit un mic sumar care să te ajute să reții punctele esențiale pentru o revizuire mai rapidă a materialului.

Vei vedea că unele cuvinte sunt scrise cu italice între paranteze. Este vorba de termeni specifici tradiției yoga, în străvechea limbă sanscrită. Nu există o traducere exactă a lor, însă am inclus un glosar care cuprinde o definiție pentru fiecare dintre ele. Dacă vrei să aprofundezi practica yoga, este destul de important să înțelegi mai bine aceste concepte. Momentan, însă, este suficient să înțelegi modul în care te ajută ele să îți armonizezi viața, îndepărtând stresul şi anxietatea.

Terapia prin yoga pentru combaterea stresului **ş**i anxiet**ăţ**ii: Procesul

Acesta este un proces transformator treptat. Pe măsură ce parcurgi această carte vei fi ghidat de intenția pe care ți-o vei stabili în Capitolul I. Prin intermediul practicilor şi al perspectivelor descrise în carte, îți vei reprograma sistemul nervos pentru a bloca reacțiile de tipul luptă-sau-fugi-sau-înlemneşte, aducând în prim-plan starea de tip stai-şi-

reflectează. Treptat, te vei simți tot mai încrezător în ceea ce priveşte aducerea în discuție a convingerilor şi a tiparelor de gândire subconştiente care perpetuează anxietatea. Pe măsură ce vei progresa cu exercițiile din carte, vei parcurge toate domeniile principale ale vieții care sunt afectate de anxietate, descoperindu-ți punctele forte şi pe cele slabe. Ştiința psihologiei moderne are legătură directă cu multe concepte yoga fundamentale. Filosofiile şi tehnicile yoga străvechi sunt de multe ori reambalate pentru lumea modernă, dar rădăcinile şi rezultatele lor rămân aceleaşi. Cartea de față aplică filosofia, tehnicile de respirație, posturile, meditația, dieta, relaxarea/somnul şi atitudinea personală specifice disciplinei yoga pentru îndepărtarea stresului şi a anxietății.

Stă în puterea ta să decizi cum vrei să trăieşti. Am scris această carte pentru a te ajuta să deții din nou controlul asupra vieții tale şi este important să îți aminteşti permanent că tu eşti stăpânul propriei vieți. Aceasta nu înseamnă că este suficient să gândeşti astfel; totuşi, pe măsură ce vei realiza exercițiile şi vei asimila informațiile prezentate, vei vedea cât de mult îți stă în putință să redobândeşti controlul asupra vieții tale, revendicându-ți dreptul la pace şi linişte. Cel mai probabil te vei focaliza asupra capitolelor legate de ceea ce te interesează mai mult în acest moment. De exemplu, persoanele orientate asupra carierei se vor focaliza asupra Capitolului 8, intelectualii se vor simți probabil atraşi de Capitolul 6, persoanele emotive de Capitolul 9, cele anxioase de Capitolul 3 şi aşa mai departe. Fiecare are un filtru prin care acționează în mod predominant, fapt care se poate modifica pe parcursul vieții. Cei care se focalizează asupra Capitolului 7, de exemplu, văd viața prin filtrul corpului fizic, iar cei atraşi de Capitolul

5, prin cel al psihicului. Urmează-ți propriul cadru de referință, luând în acelaşi timp în considerare şi alte puncte de vedere de pe alte căi, spre a vedea cum te pot ajuta să te eliberezi de stres şi anxietate.

Cum a apărut această carte

Ca terapeuți prin yoga integrală şi în acelaşi timp instructori în domeniu, am remarcat o epidemie a stresului în societatea modernă. Am văzut, de asemenea, beneficiile pe care cursurile şi terapia prin yoga le-au adus nenumăratelor persoane aflate în căutarea unei modalități de a se elibera de stres şi anxietate. Iată în continuare viziunea fiecăruia dintre noi asupra acestui proiect.

Bob: Căutarea mea în ce priveşte sensul vieţii a început înainte ca termenul „stres" să devină atât de popular. În perioada studenţiei am trăit o permanentă stare de confuzie atunci când venea vorba de alegerile corecte pentru viitor. Eram împărţit între dorinţa de a contribui la o lume mai bună prin implicare politică şi cea de a face acelaşi lucru prin comunicare interpersonală. Această nehotărâre cu privire la modul în care aş fi putut să îmi dedic viaţa pentru a uşura suferinţa lumii a început în mod ironic să îmi provoace mie însumi suferinţă.

Pe măsură ce am făcut progrese pe calea spirituală, unul dintre mentorii mei cei mai apropiați din Japonia mi-a recomandat cu căldură să urmez un curs de şase luni pentru instructori yoga la Institutul de Yoga din Mumbai, deoarece acolo aveam să beneficiez de tehnici avansate şi chiar de un instructor personal. În mod miraculos, acolo i-am întâlnit pe Jayadeva Yogendra şi Hansaji Yogendra, alături de care am realizat zilnic câte o oră de studiu individual, pe lângă cursul de pregătire ca terapeut yoga. Acesta a fost unul dintre primele locuri în care s-au aplicat tehnicile yoga ca terapie pentru probleme de sănătate. Acolo m-am familiarizat cu abordarea pe care o veți găsi în cartea de față. Străvechea ştiință yoga a examinat toate aspectele vieții umane, de la cel fizic care se reflectă în posturile yoga, la cel mental, psihologic şi spiritual. Elementele viziunii yoga ce țin de relațiile interumane, muncă şi nutriție sunt, de asemenea, aspecte esențiale ale programului pentru o viață sănătoasă de la Institutul de Yoga. Programul de terapie prin yoga integrală este recunoscut oficial de Institutul de Yoga drept o reflectare a acestei tradiții care aplică învățătura străveche a practicii yoga pentru a soluționa una dintre problemele majore ale umanității: stresul. Vă oferim astfel această carte prin care o echipă armonioasă de autori îşi comunică ideile în cel mai clar mod cu putință. Fiți binecuvântați în călătoria vieții voastre!

Erin: Practica yoga este crezul meu, munca mea de o viață. Terapia prin yoga pentru stresul posttraumatic a fost subiectul tezei mele de masterat în psihologie. L-am cunoscut pe Bob prin intermediul unui prieten comun şi, dat fiind doctoratul său în terapie prin yoga, el a devenit mentorul meu la data respectivă. Pe parcursul celor 10 ani

de activitate ca psihoterapeut am lucrat cu multe persoane care sufereau de anxietate. Predau yoga de mulți ani şi aproape fiecare student îmi spune la începutul cursului că este în căutarea unei metode care să îl ajute să scape de stres. Ei bine, yoga este soluția! Când Bob şi cu mine am colaborat pentru a crea Centrul de Terapie prin Yoga Integrală, am căutat să abordăm stresul şi anxietatea într-un mod pozitiv, terapeutic, care să îi ofere mai mult control persoanei respective. Mă simt onorată că am colaborat pentru această carte cu stimații mei colegi de la Centrul de Terapie prin Yoga Integrală şi cu prietenii mei Bob şi Staffan. A fost o bucurie să elaborăm unele dintre exercițiile din această carte, să împărtăşim relatări din cadrul comunității noastre, precum şi impresii personale. Sper cu adevărat să beneficiați cu toții de pe urma eforturilor noastre şi să vă redobândiți libertatea, armonia şi pacea de care sunteți îndreptățiți să vă bucurați!

Staffan: Am absolvit facultatea de kinetoterapie în anul 1985. Am învățat foarte multe despre anatomie, exerciții fizice şi masaj. Consider că procesul educativ m-a ajutat foarte mult, ajungând astfel să muncesc cu atleți profesionişti, aşa cum am visat dintotdeauna. După ce am practicat timp de câțiva ani, am realizat că mulți dintre clienții mei nu răspundeau atât de bine la terapie cum aş fi sperat. Simțeam că domeniul medical este oarecum incomplet. Am studiat metoda Feldenkrais timp de patru ani, iar apoi meditația alături de Thich Nhat Hanh. Simțeam că sunt mai aproape de ceea ce căutam, totuşi ceva lipsea. Am început să studiez yoga la centrul din Devon, Pennsylvania. Aceste studii în combinație cu metoda Feldenkrais şi kinetoterapia m-au condus în punctul în care

mă aflu în prezent. Avantajele terapiei prin yoga integrală sunt evidente atât pentru mine, cât şi pentru clienții mei. În timp ce contribuiam la scrierea acestei cărți, mi-a devenit clar că ştiința se apropie tot mai mult de yoga şi de practicile de conştientizare. Datorită tehnicilor de imagistică non-invazivă putem studia în prezent modul în care structura creierului se modifică sub acțiunea stresului sau, dimpotrivă, a practicii meditative. Schimbările sunt mai rapide decât am fi crezut. A fost un privilegiu să contribui la capitolele despre anatomie şi ştiință şi sunt pe deplin convins că cititorul va beneficia foarte mult de pe urma tehnicilor de terapie prin yoga integrală, ca o modalitate de a reduce stresul şi anxietatea.

Această carte de terapie prin yoga se bazează pe învățătura şi tehnicile yoga transmise de-a lungul generațiilor. Deşi societatea s-a schimbat, aceste abordări străvechi ce au drept scop restabilirea stării de bine rămân în continuare puternice şi eficiente. Fie ca lumina revelației interioare să îți deschidă calea către fericire prin lectura, practica şi meditația asupra exercițiilor care urmează. Trebuie să ai răbdare cu tine: nu îți pierde încrederea şi simte-te bine!

Partea I. Sursa stresului **şi** a anxiet**ăţ**ii

În Partea I a acestei cărți vom prezenta principalele obiceiuri care ne fac să ne simțim stresați şi care amplifică anxietatea. Mai întâi, vom explica ce sunt stresul şi anxietatea, precum şi modul în care terapia prin yoga ne este de ajutor în această situație. Vom discuta despre

convingerile şi obiceiurile mentale care îți afectează pacea interioară, oferind exerciții care să te ajute să atingi o mai bună înțelegere de sine, încredere şi relaxare. Vom vorbi despre relația dintre corp, respirație, minte/emoții, intelect şi spirit/eul superior. Teoria şi practica yoga se întrepătrund în fiecare capitol pentru a-ți oferi o experiență directă a subiectului.

1. Rolul terapiei prin yoga pentru diminuarea stresului **ş**i a anxiet**ăţ**ii

Acest capitol prezintă influența experiențelor stresante asupra corpului, a proceselor fiziologice şi a stilului tău de viață. Vom începe prin a descrie stresul şi anxietatea în contextul modern. Exercițiile şi ideile din acest capitol îți vor oferi un fundament solid pentru a începe să îți construieşti o viață lipsită de anxietate pe măsură ce citeşti cartea de față.

Anxietatea ca stil de via**ţă**

Viața majorității oamenilor este astfel alcătuită încât să le genereze o permanentă stare de anxietate. Sarcinile imposibil de realizat de la locul de muncă, tensiunile relaționale, violența de la ştiri şi frustrarea din trafic sunt

doar câteva dintre grijile de zi cu zi cu care se confruntă majoritatea. Aproximativ 15% dintre oameni sunt diagnosticați la un moment dat cu anxietate acută, sute de milioane de dolari fiind cheltuiți anual pe medicamente calmante. Doar în Statele Unite există peste 40 de milioane de persoane diagnosticate cu anxietate; astfel putem vedea cu uşurință că trăim într-o cultură în care îngrijorarea a scăpat de sub control. Cei din aceste statistici nu au lipsuri în ceea ce priveşte satisfacerea nevoilor primare (hrană şi adăpost). Mulți dintre ei au aparent tot ce şi-ar putea dori: o familie minunată, o slujbă stabilă şi prieteni de nădejde. Totuşi, în interior există un sentiment de teamă, îngrijorare sau frustrare. La nivel emoțional ei simt că lipseşte ceva sau că există un pericol care planează asupra lor. În lipsa încrederii, apare anxietatea. Chiar dacă avem din belşug apă potabilă, nu ducem lipsă de distracție şi putem comunica prin simpla apăsare a unui buton, ceva nu pare în regulă.

Tehnologia a avansat, făcându-ne să ne petrecem mai mult timp în casă, fără a mai relaționa profund, nici măcar cu noi înşine. Odată cu dezvoltarea rapidă a tehnologiei din ultimele decenii, am constatat şi o creştere a numărului de persoane care vin la cursurile noastre de yoga. În fiecare zi, vedem tot mai mulți oameni care caută o modalitate permanentă de a scăpa de stres – oameni care suferă de anxietate, mulți aflându-se sub îngrijirea unui medic. În pofida acestei îngrijiri, anxietatea continuă să existe, iar oamenii caută alte şi alte căi către eliberarea de ea.

Cei care practică yoga de mult timp sunt un exemplu viu de mulțumire sufletească, iar atunci când prietenii lor stresați îi întreabă cum de sunt aşa de relaxați, ei le răspund: „Yoga ne ajută”. Aceasta nu înseamnă că, dacă îți întinzi corpul în

diverse poziții de câteva ori pe zi, stresul va dispărea. Totuşi, într-o cultură care promovează stresul prin ritmul şi sistemele sale de valori, este foarte folositor să îți rezervi timp pentru a privi în interiorul tău. În ființa noastră se află un izvor de pace profundă – eul nostru superior. Cu toate că această sursă de încredere şi linişte este uşor acoperită de liste, e-mailuri şi trafic, eul superior se află întotdeauna acolo, aşteptându-ne să ne conectăm la el.

Aflați în căutarea unui mod de a se elibera de anxietate şi de a face față stresului, oamenii se îndreaptă tot mai mult către yoga ca modalitate de liniştire a vârtejului emoțional interior. Filosofia şi practicile yoga au drept scop acela de a ne aduce o stare de pace. Concepute inițial de înțelepți ca o cale către iluminare, metodele yoga ne conduc sistematic către o înțelegere profundă, liniştitoare către eliberarea de orice grijă. Principiile etice, posturile, exercițiile de respirație şi tehnicile de liniştire a minții – cu care vei face cunoştință prin intermediul exercițiilor din carte – înlătură obiceiurile stresante, deschizând calea către un izvor de încredere şi bunăstare, conectat fiind la eul tău superior.

De-a lungul cărții îți vom oferi sugestii şi recomandări pentru a te ajuta să descoperi cine eşti cu adevărat – pentru a te conecta la eul tău superior. Vei începe astfel o călătorie spirituală către transcenderea stresului şi a anxietății, spre a cunoaşte o stare de încredere şi pace profundă. Haide să jucăm un mic joc lingvistic pentru a începe să înțelegem procesul ce stă la baza transformării stresului şi a anxietății în relaxare şi încredere în sine. Cuvântul „încredere” provine din două cuvinte din limba latină:

intro = înăuntru

credere = a crede

Prin urmare, credința este necesară pentru a ne simți puternici, capabili şi relaxați; astfel, există o componentă spirituală în îndepărtarea stresului şi a anxietății.

„Relaxare” provine dintr-un cuvânt din franceză care înseamnă „a slăbi strânsoarea” pentru un mai mare confort şi o mai mare plăcere. Dacă reciteşti aceste două cuvinte din definiția termenului vei vedea efectul pe care îl au asupra corpului, a respirației şi a stării tale de spirit. Nu te simți puțin mai calm şi mai liniştit? Definiția relaxării se referă şi la odihna fizică, spre care tind posturile yoga menite să ne elibereze de stres.

Cuvântul „stres” înseamnă de fapt „constrângere” sau „opresiune”. Şi cât de încorsetați ne simțim atunci când suntem stresați! „Anxietate” provine dintr-un cuvânt latin care înseamnă „sufocare”. Brrr!

Stresul care duce la anxietate = lipsa încrederii

Când ne simțim stresați, ne lipsesc încrederea, relaxarea şi pacea interioară. Pacea provine din încrederea în capacitatea noastră de a ne conecta la eul superior şi de a

face faţă oricărei situaţii. Având un sentiment de credinţă, simţindu-te stăpânul propriului univers, vei dobândi încredere în eul tău superior. Odată ce înţelegem că acest eu este întotdeauna prezent, putem trece la o altă paradigmă de gândire, acţionând plini de curaj, relaxaţi. Prin urmare, ajutaţi fiind de practica yoga să avem experienţa eului superior, vom fi motivaţi să acţionăm spre a schimba orice ne tulbură mintea.

Cum funcţionează terapia prin yoga integrală

Terapia prin yoga integrală se adresează nevoilor trupului, energiei vieţii, emoţiilor, gândurilor şi spiritului/eului superior. La nivel spiritual, cel al eului superior, noi avem deja tot ce ne trebuie. Poate că nu îţi foloseşti resursele existente acolo, dar cartea de faţă îţi oferă instrumentele necesare pentru a deveni conştient de ele! Vei vedea că pe măsură ce practici exerciţiile din carte, soluţiile la problemele tale vor ieşi la iveală. Vei învăţa tehnici yoga de observare şi control al gândurilor şi al emoţiilor. Respiraţia profundă linişteşte mintea, calmează emoţiile şi relaxează corpul. Relaxarea îndreptată într-o anumită direcţie foloseşte puterea minţii pentru a destinde anumiţi muşchi mai rigizi şi pentru a calma sistemul nervos şi endocrin. Posturile yoga produc emoţii binefăcătoare, întărind în acelaşi timp sistemul minte–corp. Vei putea astfel aplica aceste instrumente de bază prezentate în cartea de faţă oriunde şi oricând!

Împreună pornim într-o călătorie, cu ajutorul acestei cărți. Trebuie să ai încredere în procesul de îndepărtare a stresului. Treptat, pe măsură ce înveți să te cunoşti mai bine aplicând învățătura şi exercițiile din carte, vei vedea că începi să răspunzi diferit la diverse probleme. Lucruri mărunte care înainte te supărau devin mai puțin deranjante; nu te vei mai lăsa atins de lucruri pe care nu le poți controla. Este nevoie de timp pentru asta? Bineînțeles, dar vei vedea că până şi o practică începută de puțin timp are efect. Ai încredere! Apreciază victoriile mărunte, ştiind că sunt semnele rezultatelor pozitive pe care le vei atinge dacă citeşti cartea, practici exercițiile şi îți iei angajamentul de a avea o viață lipsită de anxietate.

Schimbările la nivelul stilului de viață sunt tot mai importante în societatea de azi, unde rutina noastră tinde să fie colorată de activități nesănătoase. Terapia prin yoga poate avea un impact foarte mare în viața oamenilor, ajutându-i să facă schimbări minore, însă extrem de eficiente în rutina lor zilnică. Dacă privim în urmă la ultimele secole, putem vedea că oamenii nu vorbeau despre stres ca fiind ceva atât de copleşitor ca în prezent. Deşi au existat întotdeauna probleme, în trecut mintea avea la dispoziție spațiul necesar pentru a le rezolva. Gândeşte-te ce mult te ajută o plimbare scurtă, o discuție cu un prieten sau o masă sănătoasă, pentru a scăpa de stres. Mai demult, mersul pe jos era principalul mijloc de deplasare, familia şi vecinii se vizitau aproape zilnic, iar mâncarea era pregătită de cei care o mâncau. Un stil de viață tradițional implica o muncă destul de grea, dar care îşi găsea răsplata. Viața noastră modernă este guvernată de comunicarea electronică, iar mintea şi sistemul nervos îşi găsesc rareori

ocazia de a se odihni, de a procesa informațiile sau de a se conecta cu adevărat la ceilalți.

În prezent există foarte multe opțiuni pentru a-ți câştiga existența. În societățile tradiționale, făceai ceea ce făcea şi familia ta, ce hotăra tribul ori ceea ce simțeai că este menirea ta. În zilele noastre, un student merge la facultate având în minte o specializare, dar după o vreme se îndoieşte poate de alegerea sa şi nu mai ştie ce să facă. Indiferent dacă ai sau nu succes, este posibil să fii îngrijorat neştiind dacă ai făcut alegerea corectă în viață.

Mulți oameni iau medicamente pentru stres şi anxietate. Manualul de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale, aflat acum la a cincea ediție (DSM-5), este un instrument psihiatric folosit pentru a clasifica, a eticheta şi a diagnostica diverse afecțiuni. Odată ce este aplicată o etichetă, se poate determina aportul medicamentos şi tratamentul necesar. DSM-5 menționează mai multe tipuri de anxietate. Printre problemele clasificate drept anxietate se numără şi stresul acut, panica, anumite fobii, afecțiunea obsesiv-compulsivă, stresul posttraumatic şi anxietatea generalizată. Alte afecțiuni psihiatrice cu simptome asemănătoare includ diverse probleme disociative, somatice, tulburări de alimentație şi de somn, tulburări sexuale, autism şi tulburări de adaptare. Diagnosticul serveşte pentru determinarea tratamentului medicamentos specific. Chiar dacă nu „întruneşti criteriile de diagnostic” pentru o anumită formă sau alta de anxietate, stresul îți poate afecta foarte mult viața. Terapia prin yoga caută să aducă o stare de sănătate chiar şi fără a avea nevoie neapărat de un diagnostic, focalizându-se asupra modificării comportamentului şi a convingerilor asociate anxietății.

Modificându-ți rutina zilnică, îți poți transforma întreaga abordare asupra vieții. Aceasta funcționează deoarece stilul de viață, fiind acum diferit, are efecte şi la nivel biologic!

Creierul tău este alcătuit din trei părți, toate trei având legătură cu stresul şi anxietatea. Creierul mic este comun tuturor vertebratelor. El mai este numit creierul reptilian, fiind responsabil cu asigurarea nevoilor noastre instinctuale – respirație, hrană şi odihnă. Acest creier ne activează instinctul de supraviețuire şi ne guvernează când nu ne simțim în siguranță. Creierul mijlociu sau sistemul limbic înconjoară creierul reptilian, fiind comun în cazul tuturor semenilor noştri cu sânge cald. Acesta are legătură cu nevoile emoționale de bază, cum sunt atingerea, comunitatea, limbajul, reproducerea şi joaca. Neocortexul, care înconjoară creierul mijlociu, este unic în cazul oamenilor şi al altor primate evoluate. Acest creier specific omului este asociat cu rațiunea superioară, predicția şi capacitatea de a atribui un sens experienței. El nu se dezvoltă complet până pe la vârsta de 25 de ani! Fiecare dintre aceste regiuni ale creierului are legătură cu modul în care percepem stresul.

Pentru a avea un stil de viață echilibrat trebuie să luăm în considerare toate cele trei zone ale creierului. Pentru a pune bazele unei vieți lipsite de stres trebuie să avem grijă ca partea noastră reptiliană să fie mulțumită. Consumă alimente nutritive, ascultând indicii de sațietate ai corpului, şi hidratează-te. Odihneşte-te suficient. Un somn odihnitor este esențial pentru a activa resursele vindecătoare ale corpului, pentru a fi relaxat şi a integra experiențele emoționale. Deşi sexul este o nevoie corporală de bază, aceasta poate fi împlinită şi prin alte activități fizice şi

creatoare sau prin conectarea la eul superior. Oamenii sunt animale sociale; interacțiunea şi jocul sunt esențiale pentru bunăstarea noastră. Copiii care nu beneficiază suficient de atingere nu se dezvoltă cum trebuie. Oamenii care râd mai mult sunt în general mai sănătoşi. De-a lungul istoriei, jocurile ne-au influențat cultura, ajutându-ne să scăpăm de stres. Socializarea serveşte componentei animale a naturii noastre. Ne hrănim creierul continuând să învățăm şi să creştem, căutând şi oferind un sens personal existenței de zi cu zi prin conexiunea spirituală. Ne schimbăm de-a lungul timpului, deplasându-ne în direcția alinierii cu ceea ce suntem cu adevărat şi cu viziunea acelui eu superior mulțumit şi împăcat.

Unde te afli?

Poate că viața ta începe să devină stresantă. Poate că te lupți deja de multă vreme cu anxietatea. Hai să inspirăm profund înainte să ne dăm seama care este nivelul anxietății tale în prezent... Te simți mai bine, nu? Avantajul cel mai des întâlnit în cadrul cursurilor de yoga este respirația profundă, deoarece hrăneşte întregul trup, aduce cu sine o relaxare emoțională şi o încetinire a gândurilor. Vei beneficia cel mai mult dacă citeşti această carte într-o stare relaxată. Vrem să ne asigurăm că de fiecare dată când deschizi cartea respiri profund, lent şi constant. Poți chiar să zâmbeşti puțin pentru ca lectura şi experiența căutării de sine să îți aducă bucurie, pace şi vindecare.

Exercițiu: Stabilirea intenției

Cu toții dorim ca viața noastră să fie lipsită de stres. Yoga nu face diferența între diferitele tipuri de stres, ci recunoaşte doar că stresul este o stare care ne separă de eul nostru superior. Acesta poate fi cauzat de un accident la coloană, de moartea unei persoane dragi sau de probleme la locul de muncă, iar eliberarea de stres vine prin conştientizarea de sine. Oricare ar fi sursa stresului sau a anxietății tale, yoga este calea către libertate. Foloseşte acest exercițiu pentru a vedea mai clar care este calea de ieşire pentru a scăpa de stres şi anxietate. Este important să înțelegi sensul care se află la baza acțiunii pe care o întreprinzi. Intenția ta personală te va susține şi te va inspira de-a lungul acestui proces. În timpul călătoriei către vindecare cu ajutorul cărții, notează tot ce simți, toate revelațiile pe care le ai. Poți ține un jurnal special pentru aceste gânduri, notând exercițiile pe care le vei face. Astfel, poți reveni de mai multe ori la un exercițiu în timp ce parcurgi cartea. Este firesc ca intenția ta să se schimbe, să evolueze sau să devină mai rafinată pe măsură ce realizezi exercițiile şi dobândeşti o mai mare înțelegere de sine. Permite intenției să te ajute să te focalizezi asupra călătoriei prin care vei lăsa în urmă stresul şi anxietatea.

1. Întreabă-te: „De ce am deschis această carte?” Răspunsul nu este doar acela că vrei să scapi de stres. Există un motiv specific, personal pentru care vrei asta. Scrie care este motivul. Pentru a te ajuta să îl vezi mai limpede, poți reflecta asupra următoarelor întrebări pentru a-ți rafina intenția.

• De ce citeşti această carte?

• Ce vrei să înveți?

• Cum se va schimba viața ta dacă te vei elibera de anxietate?

• Care este intenția ta personală pentru care citeşti cartea aceasta?

2. Pentru a da forță mai mare intenției, foloseşte afirmații pozitive. Mintea ta va reține cuvintele pe care le foloseşti, aşa că este cel mai bine să afirmi ceea ce îți doreşti. De exemplu, dacă intenția ta este azi „să nu îți fie teamă de serviciu”, mintea va reține cuvântul „teamă”. Dacă intenția ta este „să te simți în largul tău la serviciu”, mintea va crea un sentiment de încredere şi îşi va imagina cum mergi la serviciu într-o stare de relaxare. Aşadar, creează-ți intenția într-o stare pozitivă şi ține minte că nu ai cum să greşeşti – orice îți doreşti este bine!

3. Dacă vrei să îți înțelegi mai profund intenția, te-ai putea întreba: „De ce?”, „De ce vreau o stare de calm la muncă?”, „De ce îmi doresc încredere în mine?” La început, răspunsul pare evident – ca să nu te mai simți rău! Dacă mergi însă mai profund, vei realiza că există anumite motive la baza dorințelor tale: „Dacă gestionez mai bine stresul la serviciu, voi fi mai respectat şi voi putea să pun în practică unele dintre ideile mele”. „Dacă aş avea încredere în mine, aş face

mai multe lucruri pe care mi le doresc, nu aş mai lăsa viața să treacă pe lângă mine.” Vezi cum aceste intenții mai profunde te motivează mai mult şi sunt mai pline de sens?

4. Oferă-ți şansa de a înțelege aspectul spiritual al acestei dorințe. Urmăreşte intenția eului tău superior. Poți repeta procesul întrebând în continuare „de ce”, până când ajungi la o virtute cum ar fi echilibrul, încrederea, speranța, acceptarea, iertarea, răbdarea. Totuşi, nu este neapărat necesar; pentru moment, este suficient să ai o idee simplă care să te ghideze pe măsură ce practici tot mai mult.

După ce ți-ai definit intenția inițială, urmăreşte exercițiile din carte pentru a o explora în continuare. Oricând începi ceva nou, există o curbă a învățării, adică la început nu vei fi la fel de bun cum vei fi după o perioadă de practică. Nu îți va ieşi totul bine de fiecare dată! Nu lăsa eşecurile să îți submineze intențiile. Cultivarea unei stări de pace, relaxare, încredere în sine şi eliberare de anxietate durează o viață. Nu te da bătut dacă simți că anxietatea revine sau dacă ai uitat să aplici practic un exercițiu. Ai încredere că şi aceste scăpări îşi au locul lor pe curba învățării şi ține minte că te redefineşti atât pe tine, cât şi viața ta.

Ai mereu în vedere intenția inițială şi permite-i să îți filtreze toate eforturile. Poți evita orice dezamăgire potențială amintindu-ți rolul tău în propriul proces pe măsură ce progresezi pe calea yoga. Dacă acționezi având în vedere această intenție personală, vei avea un reper interior clar pentru a-ți măsura eforturile, în loc să fii atent la rezultatele

exterioare subiective care se află adesea dincolo de capacitatea ta de control. Yoga nu este o baghetă magică; eforturile depuse de tine vor da rezultate pe măsură.

Scânteia efortului şi a disciplinei (Tapas)

Unul dintre conceptele principale în yoga este efortul/disciplina (tapas), care se traduce prin „a genera lumină sau căldură". Aceasta se referă la energia psihică generată prin practică constantă. Este important să fim echilibrați în eforturile noastre. Unii oameni au tendința să fie prea severi sau critici în abordarea lor, în timp ce alții sunt prea indulgenți sau leneşi. Când ne străduim prea mult, se creează perturbări la nivelul minții. Când nu ne străduim suficient, se creează perturbări la nivelul minții. Echilibrul dintre efort şi detaşare este esențial. Aceasta înseamnă să realizezi cu răbdare o practică zilnică. Efortul este modalitatea de a ne conecta la eul superior. Trebuie să realizăm importanța disciplinei/efortului şi a moderației în rutina de fiecare zi din cadrul acestui angajament de eradicare a anxietății. Stabilindu-ne un ritm zilnic de practică yoga vom avea o minte controlată şi liniştită, spre deosebire de una stresată şi lipsită de concentrare. Odată ce ne-am stabilit o rutină, ea se va desfăşura de la sine. Nu va părea ceva extraordinar. Ții minte cum în fiecare zi, când erai copil, părinții trebuiau să îți spună să te speli pe dinți? Acum, ca adult, este ceva ce face parte din rutina zilnică. La urma urmei, regularitatea unei practici zilnice ne salvează de durere şi suferință.

Trebuie să înțelegi că efortul este o calitate puternică a eului tău superior. Experiențele dureroase din copilărie te-au făcut poate să crezi că disciplina este o pedeapsă, ceea ce contribuie la cele două tipuri de motivație: cel leneş şi cel aspru. Ca adulți putem să ne dăm seama că disciplina este un dar care ne ajută să ne amplificăm încrederea de sine, relaxarea şi puterea interioară. Fă eforturi moderate şi constante pe termen lung. Acestea îți vor lumina calea. Dacă sari peste o zi (o săptămână sau un an) de practică a intenției tale, este în regulă; pur şi simplu ia-o de la început imediat ce poți şi mergi mai departe.

Toate textele tradiționale de yoga spun că te aliniezi cu eul superior prin practică constantă (da, constantă), o perioadă îndelungată (şi este vorba de o cultură care crede în reîncarnare – ceea ce înseamnă o perioadă foarte lungă!), fără a te ataşa de rezultatul final. Efortul nostru continuu „stârneşte un foc” în ființa noastră, oferind entuziasm şi inspirație pentru un şi mai mare efort. Ardoarea efortului ne împinge de la spate atunci când nu vrem să practicăm, iar arsura cauzată de rezistență ne aminteşte că ne purificăm viața prin practică, tot astfel cum focul arde impuritățile aurului. În acelaşi timp, ca o ironie, nu suntem ataşați de rezultatele eforturilor noastre. Totuşi, urmând această practică yoga, răsplata eforturilor noastre va apărea foarte rapid. Progresul imediat este vizibil în moduri subtile, cum ar fi o mai mare linişte interioară şi capacitatea de a nu fi afectați de probleme minore. Când integrăm efortul în viața noastră, stabilim treptat o rutină. Acest ritm zilnic ne ajută să nu dăm curs impulsurilor şi dorințelor, să reglementăm un soi de autoritate interioară şi să devenim propriul stăpân. Trebuie să îți concentrezi întreaga energie în direcția

efortului de a practica şi să rămâi relaxat pe parcursul procesului.

Exerciţiu: Provocarea pe care o reprezintă schimbarea

Eşti pregătit să îți transformi stresul în ceva pozitiv? „Da!” Vrei să trăieşti fără anxietate? „Da!” Vrei să îți schimbi obiceiurile? „Hm, ce obiceiuri trebuie să schimb? S-ar putea să fie prea greu.” Este normal să dăm înapoi în fața ideii de schimbare; de fapt, filosofia yoga ne învață că teama de schimbare este unul dintre obstacolele principale în calea păcii interioare. Unele dintre întrebările care urmează s-ar putea să ți se pară ciudate sau nepotrivite; totuşi, fă tot posibilul să răspunzi sincer despre ideile, speranțele şi rezistența ta la schimbare. Nimeni nu trebuie să îți afle răspunsurile.

1. Întreabă-te: „De ce vreau să mă eliberez de anxietate?”

2. Dacă renunți la stres şi la anxietate, la ce altceva trebuie să mai renunți? Ce nu ai mai putea face/gândi/spune/simți/crede dacă te-ai elibera de stres? Tratează întrebările cu seriozitate; priveşte profund în tine însuți şi vezi ce răspuns apare.

3. Ce avantaje ai în viață datorită stresului? Cum te ajută stresul şi anxietatea?

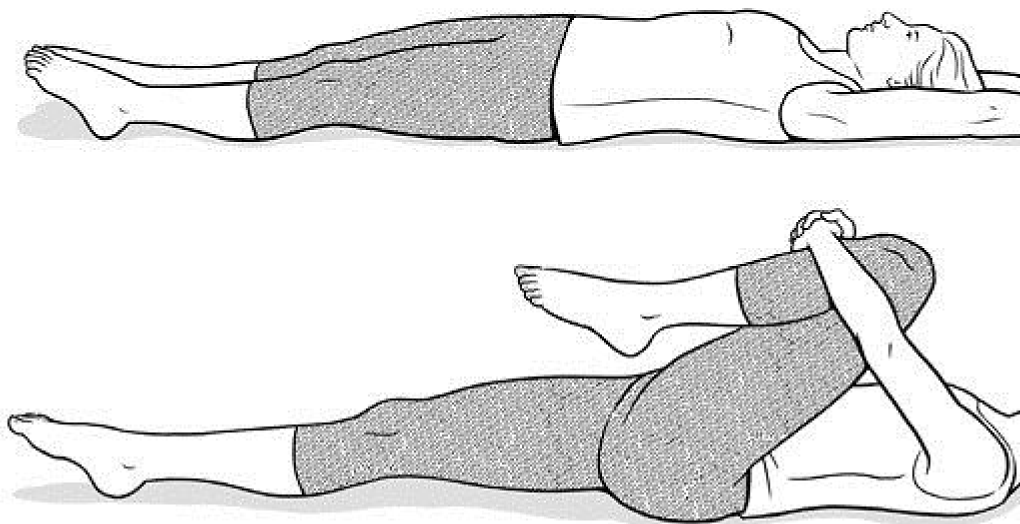
4. Viața ta va fi mai bună dacă îți transformi stresul şi anxietatea? Cum? În ce mod te vei apropia mai mult de eul superior?

Exerciţiu: Intenţia (sankalpa) aplicată în posturile yoga

Starea trupului are legătură directă cu starea minții. În următoarele două capitole vei învăța mai multe despre convingeri şi despre ansamblul minte–corp (chitta). Deocamdată, ține minte că relaxarea corpului linişteşte mintea. Mulți dintre noi îşi trăiesc viața deconectați de intenția asociată acțiunii pe care o întreprindem, la locul de muncă, în relațiile interpersonale sau într-un alt domeniu al vieții. Dacă te focalizezi pe intenția ta sau pur şi simplu dacă eşti conştient de tot ce ți se întâmplă în timpul practicii, vei vedea că ai găsit o modalitate de a-ți consolida starea interioară prin posturile yoga! Pe măsură ce aplici intenția pe care ți-ai stabilit-o în posturile yoga, vei începe să faci acelaşi lucru şi în acțiunile zilnice. În timp ce realizezi posturile care urmează, focalizează-te asupra intenției pentru a amplifica beneficiile.

1. Înainte de a te aşeza în postură, concentrează-te asupra stării actuale a gândurilor şi a emoțiilor tale. Posturile yoga care urmează îți vor oferi şansa de a te identifica cu eul superior, în măsura în care ai mintea concentrată asupra intenției tale.

2. Repetă fiecare dintre aceste posturi uşoare de câteva ori, cu mintea concentrată asupra intenției. Poți să o rosteşti lent, ca pe o mantra, sau poți să evoci emoția asociată intenției. Îți poți imagina că trăieşti în acel fel sau poți să simți modul în care diversele posturi îți reprezintă intenția. Fii creativ şi explorează cu entuziasm legătura dintre intenția ta şi posturile yoga. Începe cu prima postură, realizând-o de mai multe ori (între două şi zece execuții) înainte de a trece la următoarea postură. Ai grijă să realizezi întreaga succesiune pentru a beneficia de o practică echilibrată din punct de vedere anatomic. Dacă nu ai foarte mult timp, este suficient să faci fiecare postură o singură dată. Fă gesturi lente, cu fiecare inspirație şi expirație profundă, simțind activarea corpului într-un mod lipsit de durere.



Figurile 1.1a şi 1.1b Yastikasana/Pavana Muktasana
(Postura băţului/Postura eliberării vântului)

Întins pe spate, inspiră aducând ambele brațe deasupra capului şi aşază dosul palmelor pe podea. Întinde-ți cât mai mult corpul, pornind din zona taliei spre picioare şi spre cap, având umerii relaxați (Yastikasana). Expiră şi adu genunchiul drept către piept, ținând gamba sau zona din spatele genunchiului cu ambele mâini. Degetele picioarelor pot fi îndreptate în sus (Pavana muktasana). Inspiră din nou, întinzând cât mai mult corpul, apoi realizează din nou Yastikasana. Expiră şi adu piciorul stâng la piept, cu călcâiul împins în afară şi degetele de la picior în sus. Această postură întinde foarte bine corpul şi poate fi practicată independent de alte posturi. Pentru cei în cazul

cărora stresul afectează digestia, postura activează peristaltismul şi procesele de eliminare.

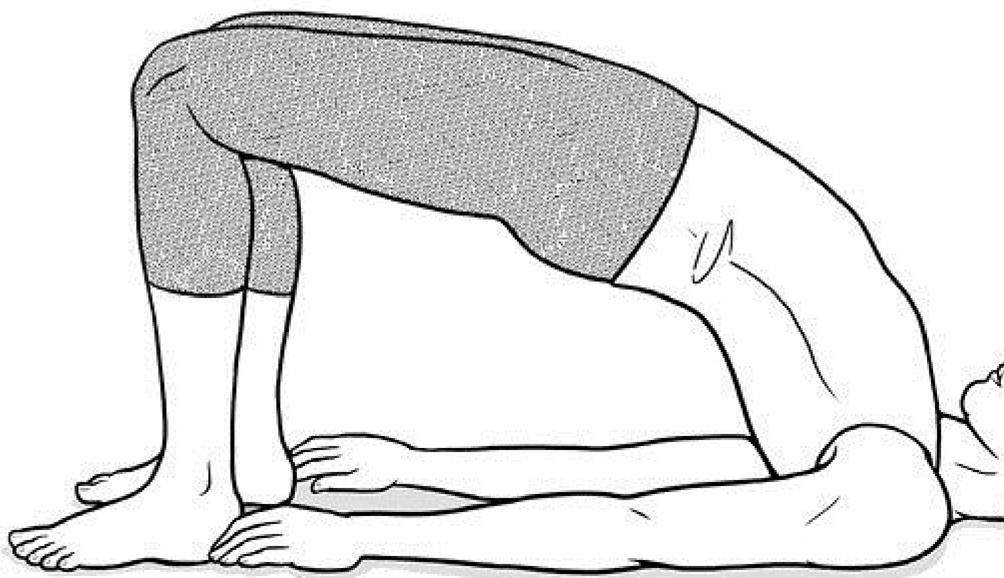


Figura 1.2 Setu Bandhasana (Postura podului)

Întinde-te pe spate şi îndoaie-ți genunchii, depărtându-i până la nivelul şoldurilor şi aducând tălpile cât mai aproape de fese. Ai grijă ca tălpile şi genunchii să rămână pe aceeaşi linie cu şoldurile pe întreaga durată a posturii. Inspiră şi ridică pelvisul împreună cu zona inferioară a spatelui de pe podea. Continuă să respiri profund şi conştientizează modul în care cutia toracică se dilată. Menține postura atât cât este confortabilă, respirând regulat. Păstrează tălpile ferm pe sol, iar la coborâre expiră lent. Această postură ajută la

aprofundarea respirației şi te conectează cu pământul pentru o stare de mai mare siguranță.



Figura 1.3 Flexia înainte pentru un efect fortifiant

Aşază-te în fund. Cu tălpile picioarelor pe sol la fel ca în postura de mai sus, expiră şi lasă partea din faţă a corpului să se sprijine pe coapse, cu fruntea pe genunchi. Eventual aşază-ţi şi braţele pe genunchi, pentru a forma un gen de pernă pentru cap, sau, dacă nu este necesar, întinde braţele pe lângă picioare. Simte cum întregul corp se relaxează cu fiecare respiraţie. Menţine poziţia aproximativ zece respiraţii pentru a oferi muşchilor şi minţii suficient timp să se relaxeze, iar apoi ridică-te uşor, ajutându-te de braţe.

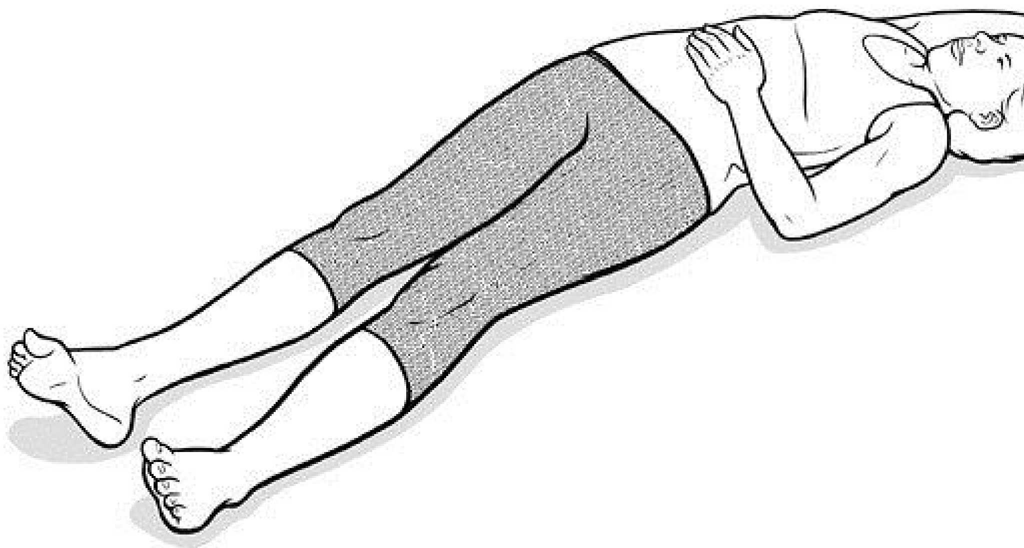


Figura 1.4 Supta Ardha Chandrasana (Postura culcată a semilunii)

Întinde-ți picioarele pe sol şi adu tălpile spre stânga, în timp ce brațul stâng se odihneşte pe abdomen. Dacă poți, ridică brațul drept deasupra capului, pe lângă ureche, cu dosul palmei lipit de sol (îndoaie cotul dacă este necesar). Concentrează-te asupra respirației în partea dreaptă a corpului. Repetă apoi pe cealaltă parte. Această postură ajută la purificare şi susținere.

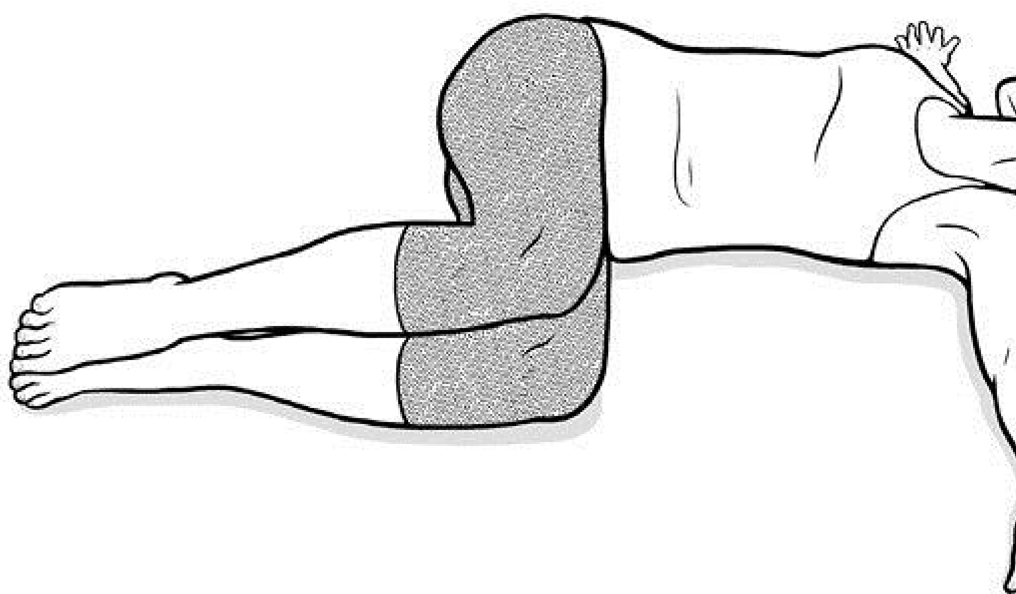


Figura 1.5 Supta Matsyendrasana (Postura întinsă răsucită pe jumătate)

Întinde-ți brațele în lateral pentru a forma un „T” la înălțimea umerilor şi adu genunchii către piept. Pentru a-ți proteja spatele, menține tălpile în permamență la sol, altfel genunchii se vor ridica la piept. Expiră lăsând picioarele în lateral şi asigură-te că labele picioarelor sunt sprijinite pe sol. Dacă nu ai probleme cu zona gâtului, roteşte lent capul în direcția opusă față de genunchi. Pe măsură ce exersezi, coapsele vor ajunge să fie în unghi drept cu toracele, în timp ce ambii umeri sunt la sol. Abandonează-te şi simte cum pământul te susține. Posturile de genul acesta, care rotesc coloana, amplifică circulația în zonă şi reglementează sistemul nervos, alinând orice anxietate. Relaxează-ți fruntea şi abdomenul pentru a amplifica efectele. Repetă postura şi pe partea opusă.

3. Rămâi întins pe spate la sol şi relaxează-te, observând efectele intenției, ale respirației şi ale posturilor yoga asupra gândurilor şi emoțiilor tale, precum şi asupra sentimentului de comuniune cu cine eşti tu cu adevărat, eul tău superior. Observă starea din prezent a gândurilor şi emoțiilor tale. Notează-ți observațiile în jurnal şi apoi compară-le cu ce ai scris la pasul 1 al acestui exercițiu, înainte de posturile yoga. Ce impact au avut aceste mişcări simple asupra sentimentului interior de relaxare şi de legătură cu eul tău superior?

Exerciţiu: Respiraţia de dimineaţă

Ce diferență ar fi în viața ta dacă fiecare dimineață ar începe cu o stare de calm şi comuniune cu eul tău superior? Acest exercițiu îți oferă o practică simplă care poate fi realizată zilnic, nu necesită mult timp şi are un mare impact pentru diminuarea stresului şi a anxietății!

1. Începe fiecare zi cu trei respirații profunde, gândindu-te la intenția ta spirituală din prezent. (Notă: Râsul este o variantă a respirației profunde!)

2. Dacă realizezi acest exercițiu imediat după ce te-ai trezit, va fi şi mai eficient. El va da tonul zilei, oferind conştiinței o perspectivă calmă înainte de a te confrunta cu provocările zilei. Printre beneficii se numără şi coborârea pragului de stres al sistemului nervos, relaxându-te şi mai mult, astfel că, în momentul în care vor apărea motivele de stres, le vei putea anihila mult mai uşor. Exercițiul te ajută să devii imun la efectul cumulativ al stresului de-a lungul zilei. Prin respirație profundă îți poți reaminti intenția ta conştientă, în orice moment al zilei!

Exerciţiu: Zâmbetul taoist

Ai alergat vreodată printr-un magazin, grăbit, frustrat, în criză de timp, pentru ca la un moment dat un străin să îți zâmbească? Relaxarea este instantanee. Ai fost vreodată singur în maşină, trist şi stresat, iar când te-ai oprit la

semafor, lângă tine aştepta în altă maşină cineva care zâmbea din toată inima sau cânta cu voce tare? Aşa ceva îți poate schimba starea pe loc. Zâmbetul este o forță redutabilă. Practicanții taoişti din vechime ştiau asta. De aceea au alcătuit această tehnică individuală a zâmbetului interior.

1. Începe să zâmbeşti uşor, apoi zâmbetul tău devine tot mai larg. Este în regulă dacă nu îți vine să zâmbeşti prea tare, adu însă muşchii faciali în poziția unui zâmbet larg.

2. Conştientizează senzația de la nivelul muşchilor feței în timpul acestui zâmbet: buzele s-au ridicat mai sus, ochii s-au îngustat, iar fruntea s-a relaxat. Vei vedea că şi la nivelul corpului se manifestă anumite schimbări.

3. Simte prezența zâmbetului în mintea ta, poate sub forma unor imagini vesele, a unor emoții înălțătoare sau a unei stări generale de calm. Simte cum corpul devine mai uşor, de parcă s-ar scălda în zâmbete.

4. Relaxează acum zâmbetul acela larg, păstrând din el doar o curbă ascendentă a buzelor, plină de pace, şi mută mental zâmbetul blând ducându-l pe frunte şi lăsând astfel orice gânduri discordante să-şi ia zborul.

5. Simte cum zâmbetul îți pătrunde în craniu, apoi se revarsă de-a lungul gâtului şi al umerilor, către torace.

6. Zâmbetul ajunge acum la inimă, aducând cu sine o acceptare plină de pace a oricăror emoții care există acolo. Nu este nevoie să le opui rezistență sau să le eviți. Trăieşte pur şi simplu emoțiile într-o stare de conştientizare calmă.

7. Lasă zâmbetul să se răspândească în întreg trupul, să se oprească puțin la nivelul stomacului, relaxând diafragma. Simte cum curge prin abdomen şi prin coloana vertebrală, ajungând până în zona tălpilor.

8. Scaldă-te în zâmbetul acesta şi simte cum radiază în întregul tău corp. Este o practică simplă, care poate fi aplicată oricând pentru a te simți mai mulțumit cu tine însuți. Când fericirea este prezentă, teama nu poate exista. Când zâmbim, nu ne putem simți iritați. Când ne simțim bine începem să zâmbim. Muşchii noştri faciali sunt angajați într-un anumit tipar. Creierul recunoaşte acest tipar şi eliberează endorfine şi dopamină. Ne simțim bucuroşi. Prin urmare, putem utiliza aceeaşi secvență şi în sens invers: adică zâmbim, ca să ne simțim bine. Creierul va recunoaşte tiparul de activare al muşchilor şi va elibera neurotransmițători care aduc o stare de bine. Este nevoie, însă, de exercițiu. Se spune că bebeluşii zâmbesc de sute de ori pe zi. Adulții zâmbesc de patruzeci până la cincizeci de ori şi uneori nici măcar atât. Poate dacă ne-am „forța" să zâmbim la fel de des ca un bebeluş, am fi automat mai

fericiți şi mai puțin îngrijorați. Savurează experiența acestui zâmbet care îți conferă o bunăstare fizică, emoțională şi mentală.

Anxietatea este efectiv o „afecțiune nervoasă"

Sistemul nervos autonom (SNA) din corpul nostru este alcătuit din sistemul nervos simpatic (SNS) şi sistemul nervos parasimpatic (SNP). SNS se activează în timpul situațiilor stresante care generează sindromul luptă-sau-fugi-sau-înlemneşte. Pulsul şi presiunea sangvină cresc, inima pompând mai mult sânge către muşchi şi mai puțin către sistemul digestiv. Întregul sistem este în alertă maximă, pregătit să facă orice este necesar pentru a se salva – să lupte ori să fugă – sau devine paralizat de teamă. Când stresul trece, modul luptă-sau-fugi-sau-înlemneşte al SNS se dezactivează, fiind urmat de activarea SNP. Acesta este modul de funcționare odihnă-şi-digestie, care permite vindecarea fizică şi relaxarea în urma stării de stres şi alertă maximă. Cel puțin aşa ar trebui să funcționeze lucrurile.

În societatea contemporană, mulți oameni sunt conduşi de o activare constantă a SNS. Poate fi vorba despre stresul la locul de muncă, acasă, în relații, sau despre stresul financiar, toate acestea activând răspunsul SNS. Stresul constant de nivel scăzut, care nu este „cu adevărat" o situație de tipul luptă-sau-fugi-sau-înlemneşte, poate duce de asemenea la o inhibare constantă a SNP, ceea ce

înseamnă că ansamblul minte–corp ajunge în starea de odihnă şi digestie rareori sau chiar niciodată. În plus, grijile cu privire la viitor pot şi ele să activeze SNS, ducând la inhibarea SNP. Practic, SNA nu cunoaşte diferența dintre o situație de tipul „luptă-sau-fugi” imaginară sau reală! Pentru mulți dintre noi, reacția de tipul „luptă-sau-fugi” nu este disponibilă, astfel că răspunsul nostru este să înlemnim, paralizați. Şi acest mod activează SNS, deoarece este un răspuns la un pericol real sau imaginar, iar corpul adoptă o postură de protecție care susține activarea SNS.

Se poate spune că anxietatea este o condiție care afectează tiparul minte–corp. Tehnicile de terapie prin yoga integrală influențează ambele ramuri ale SNA şi pot modifica tiparele mentale şi fizice pe care le adoptăm de obicei atunci când ne confruntăm cu stresul. Se ştie că tehnicile yoga influențează SNA cu ambele sale diviziuni, transformând în acelaşi timp gândurile şi reacțiile fizice la stres. Folosind tehnicile de terapie prin yoga descrise în cartea de față, îți poți descoperi propriile tipare care duc la anxietate şi le poți schimba.

Odată cu creşterea pulsului, a presiunii sangvine şi a frecvenței respirației, activarea SNS face să scadă capacitatea noastră de a absorbi substanțele nutritive şi pune întregul corp, împreună cu organele sale, în stare de alertă maximă. SNS este un sistem care foloseşte multă energie şi nu permite corpului să se odihnească, să se vindece, să integreze emoțiile şi experiențele şi să se refacă. SNP, pe de altă parte, calmează trupul. Când SNP este activ, el face să scadă pulsul şi tensiunea, permite efectuarea digestiei, şi astfel întregul corp poate trece într-o stare de odihnă şi vindecare.

Respirația noastră este influențată de activarea sistemului nervos simpatic şi parasimpatic, dar şi reversul este adevărat, adică SNS şi SNP sunt influențate de respirație. Când suntem atenți la respirație, în special în faza de expirație, utilizând tehnicile de respirație lentă, diafragmatică descrise în exercițiile care urmează, putem activa sistemul nervos parasimpatic, permițând corpului să treacă într-o stare odihnitoare de vindecare.

Exerciţiu: Respiraţia diafragmatică (abdominală)

Respirația diafragmatică sau abdominală asigură mobilizarea muşchiului principal asociat cu o respirație sănătoasă (diafragma). Diafragma este muşchiul care se află sub plămâni şi joacă un rol principal în respirație. Respirația diafragmatică este importantă pentru relaxare, deoarece majoritatea fluxului sangvin al plămânilor şi, prin urmare, schimbul de gaze sunt concentrate în lobii inferiori ai plămânilor. Absorbția crescută a oxigenului contribuie la o minte mai puternică şi mai stabilă, precum şi la o mai mare vitalitate datorită activării SNP. Este foarte important să învățăm conştientizarea şi controlul asupra acestui muşchi esențial pentru a maximiza potențialul respirator. Mişcarea abdomenului ajută la circulația sângelui, care relaxează inima. Acest tip de respirație este, de asemenea, recomandat pentru controlul emoțional – în special al anxietății –, deoarece îți oferă timpul şi spațiul necesar pentru a te linişti, amplificând conştientizarea interioară şi integrarea emoțională.

1. Pentru a fi cât mai relaxat la început, practică acest exercițiu întins confortabil pe spate. Ridică genunchii cu tălpile paralele pe sol şi genunchii lipiți. Aşază o mână pe abdomen şi una pe piept.

2. Simte cum abdomenul se ridică şi coboară sub mâna ta pe măsură ce inspiri şi expiri. Contractează muşchii abdomenului în momentul expirației şi permite-i acestuia să se ridice în momentul inspirației. Monitorizează zona pieptului cu cealaltă mână. Vei vedea că şi această parte a corpului se mişcă în timpul respirației. Nu încerca să împiedici dilatarea toracelui în timpul inspirației. Observă doar ce se întâmplă şi vezi dacă te poți concentra asupra mişcării abdomenului. Persoanele foarte stresate inversează uneori contracția şi dilatarea; ține minte că plămânii se umflă ca nişte baloane, iar atunci abdomenul se ridică; în momentul în care plămânii se dezumflă, abdomenul revine la loc. Menține abdomenul relaxat şi nu forța respirația.

3. Zâmbeşte uşor în timp ce ritmul respirației devine tot mai constant; numără trei secunde în timpul inspirației şi trei în timpul expirației. Poți mări acest interval, dacă îți este confortabil, la un maximum de zece secunde. Fă zece execuții, o inspirație urmată de o expirație fiind considerată un ciclu complet.

4. Simte efectele asupra sistemului nervos. Ai o senzație de căldură, înviorare, relaxare? Te simţi alert, calm, încrezător sau relaxat? Nu trebuie să judeci, doar observă şi conştientizează. Notează-ți observațiile în jurnal.

Poţi alege să practici acest exerciţiu regulat. Probabil vei remarca efecte diferite de fiecare dată; practic poţi folosi respiraţia diafragmatică ca pe un barometru al stării tale de bine.

Rezumatul capitolului

1. Parcurgerea acestei cărți este un proces. Ai încredere în tine şi rămâi conectat.

2. Respiră diafragmatic cu un zâmbet uşor pe față.

3. Realizează că anxietatea este temporară, nu ceva ce te defineşte.

4. Acceptă punctul în care te afli în prezent în viață, conştient că se va schimba continuu.

5. Calea yoga trebuie urmată întreaga viață, nu doar până când anxietatea (sau problema pe care vrei să o rezolvi) dispare.

6. Transformarea stresului şi eliberarea de anxietate încep şi se sfârşesc odată cu intenția ta.

7. Ține minte că stresul este o afecțiune a sistemului tău nervos, exacerbată de gânduri, convingeri şi tensiuni fizice. Şi relaxarea este cultivată tot prin intermediul sistemului nervos.

8. Alegerea unui stil de viață sănătos trebuie să fie însoțită de motivație şi de pace interioară pentru a avea cu adevărat efect.

9. Siguranța de sine apare atunci când crezi în tine şi în viață, şi te ajută să fii plin de pace.

10. Pentru a avea un stil de viață echilibrat, trebuie să ai în vedere cele trei componente ale creierului: creierul reptilian,

care necesită îndeplinirea nevoilor biologice; creierul mijlociu, care implică împlinirea nevoilor sociale; şi creierul uman, care necesită respectarea nevoilor spirituale.

11. Inspiră profund de câteva ori în fiecare zi, imediat după ce te trezeşti.

12. Practică Zâmbetul taoist pentru a te simți mulțumit, relaxat şi împăcat.

13. Dispozitivele şi stilul de viață modern rareori oferă minții sau sistemului nervos ocazia de a se odihni, de a procesa informațiile sau de a se conecta cu adevărat la ceilalți.

14. Teama de schimbare, una dintre principalele probleme ale minții, poate fi contracarată prin efort/disciplină. În termeni yoga, aceasta înseamnă „a genera căldură sau lumină”, care se referă la „aprinderea unui foc” în tine, „arderea” rezistenței, şi energia psihică asociată unei practici constante.

15. Efortul pur, spre deosebire de disciplina prea indulgentă sau prea severă, dezvoltă alte virtuți, cum ar fi împăcarea, compasiunea şi siguranța de sine.

16. Echilibrează efortul practicii cu detaşarea faţă de rezultatul final şi stabileşte-ţi treptat o rutină.

17. Terapia prin yoga poate avea un impact foarte mare prin faptul că îi ghidează pe oameni să facă schimbări simple, dar eficiente în viaţa lor, spre a deveni mai sănătoşi prin modificarea comportamentelor şi a convingerilor asociate anxietăţii. Devii tot mai conştient, asimilezi obiceiuri sănătoase şi renunţi la obiceiurile şi la tiparele de gândire ineficiente. Terapia yoga, fără a eticheta sau a diagnostica, este cu adevărat benefică pentru a elimina „afecţiunea unui stil de viaţă cronic."

Ai învăţat până acum câte ceva despre modul în care terapia prin yoga te poate ajuta să gestionezi stresul şi anxietatea. Vom detalia şi mai mult influenţa practicii yoga în Partea a II-a, unde vom vorbi despre cele cinci căi ale sale, dar mai întâi capitolele care urmează vor demonstra influenţa convingerilor şi a straturilor fiinţei (corpul, energia vieţii/respiraţia, mintea/emoţiile, intelectul şi spiritul/eul superior) asupra stării noastre de bine.

2. Cum dau naştere convingerile stresului şi anxietăţii

Acum, că ştii ceva mai multe despre modul în care terapia prin yoga te poate ajuta să gestionezi stresul şi anxietatea, vom analiza unul dintre aspectele fundamentale ale practicii yoga: cum funcționează mintea. În acest capitol vei descoperi unele dintre convingerile pe care le ai şi care îți produc stres şi anxietate. Vom examina sursa lor istorică, asociindu-le cu experiențe din trecut, cu programarea şi cu ştiința care se ocupă de creier. Conceptele căii yoga se combină cu psihologia şi neuroştiința modernă. Exercițiile practice te vor ghida spre a-ți transforma convingerile, ca astfel să te eliberezi de stres şi anxietate. Este un proces de asociere a unor experiențe neutre, exterioare cu cine eşti tu cu adevărat dincolo de vechea programare şi obiceiurile mentale. Acest capitol îți va da forța necesară de a te „răzgândi” cu privire la ce crezi despre stres şi anxietate!

Ce crezi, de fapt?

Citeşte cuvintele care urmează, făcând o pauză după fiecare şi observând ce reacție ai la ele. Grădinărit. Gătit. Alergat. Redecorare. Dresajul câinelui. Cei care au aceste hobby-uri se ocupă de ele ori de câte ori pot, le place foarte mult ceea ce fac şi pierd noțiunea timpului în timp ce o fac. Cei cărora nu le plac aceste activități reacționează negativ numai gândindu-se la ele. De exemplu, un grădinar va zâmbi dacă are pământ sub unghii, deoarece îi va aminti de apropierea de natură. Pe de o parte, cei care preferă să îi lase pe alții să le îngrijească grădina consideră că a avea pământ sub unghii este neigienic şi ar putea ajunge în corp prin gură sau printr-o tăietură, fapt care ar putea cauza o boală. Aceşti oameni consideră că pământul este murdar. Un

grădinar, pe de altă parte, îți va spune ca pământul este foarte valoros, pentru că dacă avem pământ unde să ne creştem hrana nu vom muri niciodată de foame. Prin urmare, poți vedea că în una şi aceeaşi situație, în funcție de convingerile pe care le au despre pământul de sub unghii, oamenii vor reacționa diferit ca răspuns la posibilele efecte ale acestuia. Acelaşi lucru este valabil pentru majoritatea convingerilor noastre în viață. Mulți dintre noi nu sunt pe deplin conştienți de convingerile care le ghidează interacțiunile fundamentale cu viața.

Ce sunt convingerile?

Atunci când analizăm convingerile în relație cu stresul, vorbim, de fapt, despre idei pe care le avem privind adevărul unor situații. Grădinarul consideră că pământul conține germeni care susțin viața omului. Cineva care nu este grădinar crede că pământul conține microbi care pot fi periculoşi pentru viață. În baza unor convingeri personale, comportamentul unui om va fi radical diferit de al altuia. Hinduşii cred că râul Gange este sfânt şi beau din apa sa murdară. Foarte puțini se îmbolnăvesc din cauza unui râu despre care majoritatea oamenilor de ştiință cred că este foarte contaminat cu o mulțime de microbi dăunători. Convingerile ne influențează puternic acțiunile şi reacțiile; viața, însă, este într-o continuă schimbare, iar convingerile noastre nu țin pasul cu ea.

Un om înțelept ştie că convingerile sale se bazează pe experiențele trecute şi nu sunt întotdeauna relevante în

prezent. O asemenea persoană nu suferă de anxietate şi are convingeri cum sunt cele de mai jos. De remarcat faptul că sentimentul corespondent asociat cu aceste convingeri este împăcarea sau acceptarea.

• Toate lucrurile sunt în continuă schimbare.

• Toate emoțiile trec, inclusiv stresul şi anxietatea.

• Schimbările din viața noastră aduc cu ele nevoia de a ne adapta sau a lucra chiar şi la vârsta pensionării.

• Curiozitatea îmbrățişează cu bucurie viitorul necunoscut.

• Răbdarea face să scadă stresul asociat vieții moderne.

• Practica constantă şi grija față de sine duc la o viață fericită.

• Ascultarea este importantă pentru că mintea umană este limitată.

• Compasiunea în fața negativității este importantă, deoarece furia unei persoane arată că este rănită.

Am crescut într-o lume care se mişcă într-un ritm rapid, iar convingerile noastre amplifică uneori stresul. Convingerile moderne abordează viața într-o manieră focalizată asupra exteriorului. Observă faptul că fiecare dintre convingerile despre viață de mai jos se află în afara capacității de control a unei persoane. Aceste viziuni asupra vieții duc la stres şi ulterior la anxietate.

• Îmi place să am toate lucrurile care mă fac fericit.

• O casă mare şi frumoasă înseamnă o viață fericită.

• Mănânc această mâncare pentru că are un gust bun.

• Succesul se reflectă în promovări şi măriri de salariu.

• Persoanele atrăgătoare au mai multe calități.

• Dacă fac totul pentru familia mea, aceasta mă va iubi mai mult.

• Dacă merg la un restaurant cu pretenții îmbrăcat în haine noi voi câştiga respectul celorlalți.

• Îmi place să le ofer copiilor mei tot ce le trebuie pentru a fi fericiți, astfel că participăm împreună la toate activitățile şi mergem în cât mai multe vacanțe.

• Am nevoie de acest obiect, aşadar voi folosi un card de credit.

Yoga ne învață că toate situațiile din viață sunt neutre. Mintea este cea care creează judecăți de valoare în baza preferințelor, a dorințelor personale, a aşteptărilor, a valorilor de familie şi a celor culturale. Este ceva obişnuit să te simți copleşit şi să ai reacții emoționale la o problemă când, de fapt, o problemă este doar o problemă. Pentru a diminua anxietatea asociată dificultăților trebuie să descoperim convingerile care stau la baza ei. Orice convingere limitatoare va cauza stres şi, ulterior, anxietate. Putem să transformăm stresul dintr-o povară într-o modalitate de a atinge realizarea de sine, descoperind tiparele care ne vor ajuta să acceptăm orice situație, indiferent dacă este sau nu problematică.

De unde provin convingerile?

Încă de la începutul vieții, convingerile noastre provin din multe surse. Odată ce ne-am stabilit convingerile esențiale, de obicei în jurul vârstei de opt sau zece ani, filtrăm informația şi evenimentele cu ajutorul convingerilor existente. Fără a fi conştienți de ceea ce facem, căutăm, de fapt, să dovedim că acele convingeri sunt corecte şi oferim o mai mare greutate psihologică unor experiențe care confirmă ceea ce credem deja. Dacă nu aducem la lumină aceste convingeri aşa cum vom învăța să facem în cadrul cărții de față, vom continua să căutăm dovezi şi să ne consolidăm şi mai mult convingerile – indiferent dacă servesc sau nu fericirii noastre!

La începutul vieții am învățat ce trebuie să credem de la cei cu care ne-am petrecut majoritatea timpului, adică profesorii şi familia. Printre aceste convingeri se numără atât ceea ce am fost învățați direct la nivel de valori, cât şi ceea ce am învățat indirect observând şi oglindind anumite comportamente. La o scară mai amplă, societatea le-a influențat prin intermediul mijloacelor media şi a interacțiunilor noastre cu prietenii şi cunoştințele. Dintr-o perspectivă personală, experiențele importante ne-au conturat şi ele convingerile. Aceste experiențe importante au avut loc sub forma unor realizări sau a unor insuccese. Exercițiul următor examinează o experiență timpurie care a avut un mare impact asupra ta, producând anxietate, pentru a te ajuta să descoperi convingerile asociate ei.

Exerciţiu: O experienţă importantă care ţi-a produs anxietate

1. Aminteşte-ți prima dată când te-ai simțit stresat sau îngrijorat. Nu trebuie să fie efectiv prima dată când s-a întâmplat; pur şi simplu caută să descoperi cât de mult poți merge înapoi cu mintea şi alege o experiență de început.

2. Aminteşte-ți cât mai multe despre acest moment din trecut în care ai simțit anxietate. Unde te aflai? Ce s-a întâmplat? Cine era cu tine? Cum a răspuns persoana prezentă la îngrijorarea ta?

3. Fă tot posibilul pentru a-ți aminti ce se întâmpla atunci în ființa ta. Acest exercițiu este doar pentru tine; nu e nici o problemă dacă nu îți aminteşti clar. Ai încredere că toate informațiile care apar îți sunt de folos. În timpul acestei experiențe timpurii a anxietății, ce gânduri îți aminteşti că aveai? Ce senzații au apărut la nivel corporal? Cum respirai? Ce emoții au apărut la suprafață? Ce te temeai că se va întâmpla? Ar fi util să notezi aceste observații în jurnal pentru a ți le scoate din minte.

Percepţia de sine şi programarea din copilărie

Este important să le insuflăm copiilor sentimentul unor valori personale şi al empatiei dacă vrem să trăim într-o societate armonioasă. Totuşi, nu orice tip de socializare este benefic pentru copii. Aceasta nu pentru că persoanele implicate în socializare sunt oameni răi; cel mai adesea ele îşi dau toată silința, însă nu au abilitățile necesare pentru a-i susține pe copii sau pentru a le transmite cu blândețe anumite norme sociale. Interacțiunile negative sau abuzive pot afecta fragila imagine de sine a copiilor. Adesea, oamenii care suferă de anxietate au primit educația într-un mod negativ, prin pedepse, printr-o atitudine rece sau perfecționistă. Aşa ceva ne poate face să punem la îndoială valoarea noastră ca oameni sau să simțim o enormă presiune cu privire la anumite lucruri care pe termen lung nu contează. Această programare incipientă conturează modul în care percepem lumea înconjurătoare şi reacționăm la ea, precum şi înțelegerea noastră cu privire la cine suntem. La fel cum majoritatea programelor de calculator rulează în fundal, în timp ce noi vedem doar efectele din prim-plan, tot aşa şi convingerile din copilărie continuă să ne guverneze pe nesimțite, în timp ce percepția de sine şi acțiunile vieții au loc în plan conştient.

Exercițiu: Cine sunt eu?

Programarea inițială care ne-a influențat imaginea de sine ne face în prezent să discernem cine suntem şi cine nu. Mulți dintre noi investesc foarte mult în această percepție de sine, agățându-se rigid de anumite atribute când, de fapt, ar fi mai util să ne dovedim mai flexibili. Filosofia yoga ne învață că nu putem defini concret cine suntem cu adevărat, însă conectarea la acest eu superior şi inefabil este ceva calmant şi iluminator.

1. Scrie o listă cu modul în care te defineşti pe tine. Poți vorbi despre rolurile familiale, despre personalitate, relații, caracteristici fizice, comunitate, educație, muncă, afilieri politice şi religioase, posesiuni şi aşa mai departe.

2. Analizează lista şi încercuieşte trei elemente cu care te identifici cel mai mult. Cu ce anume te identifici?

3. Notează ce părți ale acestor roluri, caracteristici sau afilieri se modifică. Ce elemente rămân neschimbate?

4. Cum te înțelegi pe tine însuți în fiecare dintre aceste roluri?

Percepţia eului superior

Yoga ne oferă o modalitate de a înțelege cum funcționează mintea şi ne arată cum anume convingerile greşite cauzează suferință. Yoga consideră ignoranța drept sursa suferinței emoționale. Ignoranța în acest caz nu este de natură academică, ci se referă la ignorarea existenței eului superior în situațiile de zi cu zi. Cei mai mulți dintre noi îşi trăiesc viața ca şi cum insignifiantul nostru ego şi realitatea materială atât de schimbătoare reprezintă tot ce există. Yoga, deşi nu este o religie, ne învață să avem încredere într-un aspect neschimbător al realității, şi anume aspectul superior al eului care transcende egoul. Dacă considerăm că suntem doar trupul, ne vom strădui din răsputeri să protejăm eul fizic. Dacă ne preocupă doar imaginea noastră şi să fim pe placul altora, ne îngrijorăm în legătură cu ce cred ceilalți. Totuşi, dacă punem pe primul loc eul superior, aspectele schimbătoare ale vieții noastre cum ar fi înfățişarea, banii şi statutul social ne vor produce mult mai puțin stres. Eliberându-ne de ignoranță, transcendem convingerile noastre programate şi întâmpinăm atât suferința, cât şi bucuria cu o atitudine împăcată. Astfel, în terapia prin yoga trecem la o viziune spirituală asupra realității prin echilibrul minții, educație şi modificarea stilului de viață.

Pe măsură ce ajungem să ne înțelegem pe noi înşine realizăm că şi sistemele noastre de crezuri se schimbă în timp. Prin alinierea convingerilor pe care le avem la eul superior îndepărtăm ignoranța. Sistemele corpului, ca de pildă sistemul nervos autonom şi cele trei componente ale creierului despre care am discutat în capitolul anterior, vor răspunde acestei schimbări, iar anxietatea va scădea. Focalizându-ne constant asupra convingerilor noastre spirituale profunde, vom reuşi să rămânem neutri,

îndepărtând astfel stresul din viaţa noastră şi manifestând o stare de bine întreaga zi.

Exerciţiu: Accesarea eului superior

Cu cât înţelegi mai bine anumite aspecte specifice ale eului superior, cu atât mai repede vei îndepărta ignoranţa din gândurile şi convingerile tale de zi cu zi. Exerciţiul care urmează îţi oferă o cale de a înţelege mai multe despre eul tău spiritual.

1. Când te simţi cel mai mult tu însuţi? Ce activităţi, stări de spirit sau caracteristici personale te ajută cel mai mult să te simţi în formă? Când consideri că comportamentul tău este aliniat la cea mai bună versiune a fiinţei tale? Reţine că nu trebuie să te pricepi foarte bine la aceste activităţi sau să te simţi confortabil în respectivele situaţii. Sentimentul pe care trebuie să îl cauţi este unul de deschidere şi sinceritate. Când consideri că exprimi ideea: „Acesta SUNT EU"?

2. Gândeşte-te la aceste activităţi, stări de spirit sau caracteristici. Notează-le în jurnal, fă o listă, desenează sau alcătuieşte un colaj de imagini care îţi amintesc de eul tău superior real. Când vei şti care sunt situaţiile, gândurile şi trăsăturile care rezonează cel mai clar cu eul tău superior, vei putea şi să le ai în vedere. Ele vor deveni abilităţi care te

vor ajuta să îți gestionezi şi, într-un final, să îți transformi stresul.

Structura convingerilor **şi** anxietatea

„Totul e doar în mintea ta!” Suntem cu toții familiarizați cu această frază. Este o insultă dacă tu te simți stresat sau îngrijorat şi cineva îți spune asta; este ca şi cum ar afirma: „Nu cred că ai vreun motiv de stres!” Imaginează-ți că ai interpreta fraza drept: „Din cauza anxietății, creierul ți s-a modificat, astfel încât poți identifica mai uşor stresul. Creierul tău este foarte inteligent!” De fapt, asta se întâmplă în creierul celor care suferă de mult timp de stres sau anxietate. Creierul devine mult mai atent la respectivele stări.

Creierul caută stresul deoarece încearcă să ne protejeze de el. Convingerile adânc înrădăcinate dau naştere unor conexiuni neuronale profunde în creier, care îi pot împiedica pe cei care suferă de anxietate să îşi controleze starea. Acest proces de neuroplasticitate sau de modificare a formei creierului a fost studiat atent la pacienții care suferă de durere cronică. În cazul acestora, creierul devine atât de vigilent, încât o mare parte a sa se concentrează asupra zonei dureroase din corp. Sinapsele nervoase care transmit impulsurile de durere către creier devin mai eficiente. Creierul chiar îşi diminuează abilitatea de a intercepta şi de a modula durerea. Prin urmare, cu cât suntem mai atenți la durere, cu atât o vom simți mai intens şi vom deveni mai capabili să o percepem la nivel fizic! Procesul este similar în

cazul durerii emoționale, al stresului şi al anxietății, în funcție de convingerile noastre. Stresul cronic modifică forma şi funcționarea creierului. Când privim lucrurile la modul acesta, putem spune într-adevăr că „totul este doar în mintea ta” – pentru că mecanismul creierului este atât de complex, încât ai reuşit să îi schimbi structura.

Stresul poate apărea fără a ne da seama conştient ce l-a declanşat. Cei mai mulți dintre noi au avut experiența aceea în care îşi amintesc brusc o persoană sau o situație, fapt ce îi face să se simtă instantaneu foarte bine sau foarte rău. Un cântec, o voce sau un alt declanşator din mediul înconjurător atinge ceva la nivelul creierului şi calea neuronală se activează automat. Acelaşi lucru se întâmplă în cazul stresului şi al anxietății. Când suntem într-o situație anume sau când percepem prin intermediul simțurilor ceva ce anterior ne-a cauzat anxietate, creierul, în înțelepciunea sa, urmează aceeaşi cale neuronală care duce la un sentiment de stres şi anxietate. Dacă în acel moment, în baza experiențelor anterioare, suntem convinşi că nu avem ce face în situația actuală, singura alegere este aceea de a trăi efectele negative ale stresului şi ale anxietății. Şi reciproca este valabilă, dacă credem ca putem controla situația într-o anumită măsură, atunci putem controla şi răspunsul nostru la anxietatea pe care o trăim. Din cercetări rezultă clar că indiferent dacă stresul apare la muncă, în relații sau în sport, cei care cred că dețin oarecum controlul asupra situației simt stresul şi anxietatea într-o măsură mai mică.

Trebuie să ştii că creierul tău se poate schimba! Acesta are rolul de a te proteja. Ai un creier extraordinar. Ideea este, însă, că uneori creierul se străduieşte prea mult să te

protejeze de posibile probleme din viitor, astfel încât apare anxietatea. Structurile creierului s-au modificat pentru a te face să fii hipervigilent față de anumite situații sau evenimente exterioare care ar putea să îți provoace stres sau anxietate. De vreme ce creierul se poate schimba, poate deveni în egală măsură mai puțin atent la situațiile negative din jurul tău; totuşi, convingerile tale referitoare la cauzele stresului şi ale anxietății trebuie să se modifice şi ele. Data viitoare când te simți îngrijorat, trebuie să îți dai seama că, de fapt, creierul tău a devenit excesiv de vigilent. Nu este o urgență de viață şi de moarte, este doar vechea programare care îți afectează universul interior, deoarece creierul este excesiv de sensibil. Când îți modifici convingerile şi răspunsul la stres şi la anxietate, creierul tău îşi va schimba din nou structura. Aceasta te va face să ai o reacție mai calmă la ceea ce percepeai anterior drept o situație stresantă.

Exercițiu: Tiparele de gândire

Adesea nu suntem conştienți de convingerile subconştiente care ne guvernează emoțiile şi comportamentul. Terapia prin yoga caută să descopere rădăcina convingerilor negative. Prin autoanaliză, terapia prin yoga te ajută să înlături convingerile eronate şi emoțiile dăunătoare, împreună cu comportamentul aferent, generând astfel o transformare interioară şi exterioară permanentă. Fiind atent la gândurile tale într-un mod sistematic, poți învăța mai multe despre obiceiurile automate ale minții şi poți deveni conştient de felul în care să le modifici.

1. Fixează un cronometru care să sune la intervale frecvente, între 10 şi 40 de minute.

2. Când cronometrul sună, observă ultimul gând care era în mintea ta şi notează-l. Poți adăuga şi alte detalii, cum ar fi momentul zilei sau activitatea pe care o făceai. Aceste detalii te pot ajuta să determini anumite tipare şi convingerile care stau la baza lor. Unele dintre gândurile trecătoare ar putea fi: „Mă gândesc la masa de prânz”, „Repet în minte o conversație cu un coleg nesuferit. Mă simt îngrijorat. Ar fi trebuit să mă ocup de sarcinile de serviciu acum” sau „Rememorez jocul de aseară. Mi-aş dori să mai joc în continuare, dar sunt prea obosit. Cred că o să amân telefoanele acelea”.

3. Dacă vrei practica regulat acest exercițiu, vei înțelege mai bine ce se întâmplă în mintea ta la nivel subconştient, precum şi relația ta de ansamblu cu tine însuți. Fii în special atent la mesajele care se repetă şi la punctele de vedere care apar mai des în mintea ta. Ține minte: lumea ta interioară este cea care dă naştere experienței de viață. Cum contribuie gândurile tale zilnice la sentimentul de anxietate sau la starea de bine?

4. Odată ce îşi înțelegi tiparele, poți acționa pentru a le schimba. Există vreun gând nou pe care l-ai putea folosi atunci când devii conştient de tiparele de gândire care îți

produc anxietate? Lucrează cu acest exercițiu şi cu alte exerciții din capitolul următor, pentru a-ți transforma convingerile generatoare de stres şi anxietate.

Atitudinea (Bhava) modifică situaţia

Institutul de Yoga din Mumbai le prezintă studenților multe povestiri clasice pentru a-i ajuta să înțeleagă cum să aplice filosofia yoga. Povestirea care urmează ne arată în ce fel convingerile şi gândurile noastre ne influențează viața şi modul în care ne comportăm în lume.

A fost cândva un regat străvechi care a fost lovit de o secetă cumplită. Țăranii nu mai puteau lucra pământul care era acum uscat şi crăpat. Din păcate, unii dintre ei s-au apucat de jocuri de noroc, iar alții de furat. Din fericire, regele, care era un om înțelept şi avea suficiente grâne în hambarele sale pentru a-şi hrăni poporul, s-a gândit şi ce să le dea de făcut între timp. Astfel, el a decretat că toți țăranii care nu aveau de lucru aveau să construiască un templu.

Țăranii au început munca la o carieră de piatră, sub soarele fierbinte, zdrobind roca cu ciocanele lor imense pentru a construi fundația templului. Antropologul regelui dorea să scrie despre această acțiune, aşa că a început să vorbească cu fermierii deveniți acum tăietori în piatră. Astfel, el l-a întrebat pe primul fermier ce face.

Acesta a răspuns: „Nu poți vedea şi sigur? Sunt forțat să muncesc aici, sub soarele fierbinte, din cauza acestei secete cumplite. Trebuie să zdrobesc piatră ca un prizonier; trăim într-un regat blestemat”.

Antropologul s-a apropiat de un alt bărbat, care era mai bine îmbrăcat şi care muncea metodic, punându-i aceeaşi întrebare: „Ce faci?”

Al doilea fermier a răspuns: „Pentru a-mi câştiga rația de mâncare, muncesc opt ore pe zi la cariera de piatră, domnule. Astfel pot să îmi întrețin familia. Voi primi cumva un bonus pentru că vorbesc cu dumneavoastră?”

În sfârşit, antropologul a mers la un altul şi l-a întrebat şi pe el: „Ce faci?” Bărbatul a continuat să zdrobească piatra, iar la un moment dat s-a oprit să ia o pauză.

A pus jos ciocanul şi s-a dus la antropolog, căruia i-a spus: „Nu vezi, prietene? Construiesc un templu”. Antropologul a conchis că în exterior toți trei fermierii zdrobeau piatră, dar starea lor interioară varia foarte mult.

În această povestire, cel de-al treilea om era singurul care muncea fiind focalizat asupra eului superior. El era în aceeaşi situație precum ceilalți, dar se simțea complet diferit. Datorită centrării în sine, el nu permitea forțelor exterioare, cum ar fi aşteptările celorlalți sau banii, să-i controleze starea pe care o avea cu privire la ce făcea. Avea încredere în datoria sa de a-şi îndeplini responsabilitățile într-o manieră care îi trezea o stare de pace interioară.

Atitudinea noastră față de o situație modifică situația în sine.

Poți vedea din povestirea despre fermierii care au construit un templu cum anume convingerile noastre dau naştere realității unei situații. Primul constructor credea că este un sclav – al secetei, al muncii, al ordinelor regelui şi, chiar mai rău decât orice altceva, sclavul propriului sentiment de inutilitate, care este opusul stării de yoga, care înseamnă comuniunea cu libertatea eului superior. Cel de-al doilea constructor avea şi el un sentiment de neputință, totuşi spera că prin muncă va putea scăpa de sărăcie. Al treilea constructor era pur şi simplu prezent şi nu îşi dorea ca lucrurile să fie diferite în vreun fel. El considera că eforturile lui au un sens şi îşi îndeplinea munca sârguincios, deşi nu era neapărat ceea ce şi-ar fi dorit să facă. El era conectat la eul său superior şi avea convingerea că face parte din ceva măreț; astfel, era împăcat cu situația. Morala povestirii este aceea că punctul nostru de vedere influențează procesul şi rezultatul personal al unei situații. Aceeaşi activitate exterioară poate avea rezultate interioare complet diferite, în funcție de convingerile pe care le nutrim.

Exerciţiu: Refocalizarea unei experienţe importante

Acest exercițiu te poate ajuta să îți transformi convingerile cu privire la o anumită situație. Experiențele importante din copilărie trezesc în noi convingeri atât de profunde, încât

este posibil să nu fim conştienţi de ele şi să nu ne dăm seama când privim o anumită situaţie din perspectiva unei credinţe învechite. Precum constructorii templului, şi tu poţi transforma o situaţie stresantă din prezent în ceva neutru, dacă descifrezi programarea care te condiţionează şi te conectezi mai profund în interior, la eul superior.

1. Fă o listă cu zece activităţi pe care le consideri înălţătoare. Din ce motive le consideri a fi pozitive? Ce convingeri, gânduri şi emoţii îţi trezesc? Ce aspecte spirituale sau virtuţi sunt amplificate? De exemplu, un bucătar trăieşte o stare de inspiraţie şi linişte interioară în timp ce îşi desfăşoară munca. Îi plac sunetele din bucătărie, mirosul şi textura alimentelor. Bineînţeles că este ceva folositor să găteşti pentru tine şi pentru cei dragi, dar adevărata bucurie rezidă în creativitate. Pentru a înţelege şi mai profund lucrurile, dă-ţi seama că orice activitate creatoare poate fi liniştitoare pentru sufletul unui bucătar, indiferent dacă are loc în bucătărie sau nu. Gătitul este pur şi simplu una dintre activităţile care îl conectează la virtutea creativităţii.

2. Enumeră câteva evenimente stresante de săptămâna trecută. Alege una dintre aceste experienţe stresante, intense de pe listă şi analizeaz-o. În ce fel a fost diferită de evenimentele pozitive pe care le-ai enumerat la pasul 1? Ce gânduri şi emoţii au apărut? Ce convingeri au fost prezente? Remarcă faptul că stresul a fost cauzat nu doar de ceea ce se întâmpla în jurul tău, ci şi de ceea ce se petrecea înăuntrul tău.

3. Rescrie programarea propriei poveşti, jucându-te cu convingerile tale. Ce sentimente sau virtuți spirituale ai putea cultiva în cadrul acelei situații stresante? Cum ar putea aceste virtuți să transforme respectiva situație într-o oportunitate de creştere personală? Asimilează perspectiva celui de-al treilea constructor pentru a găsi sens în tot ceea ce faci, amintindu-ți că situația în sine este neutră.

Exerciţiu: Întâlnirea cu antropologul interior

Antropologii, la fel ca acela din povestea constructorilor templului, studiază originile, gândirea şi comportamentul ființei umane. Ei sunt cercetători care îşi abordează subiecții cu interes, apreciere şi respect, fără nici o judecată. Aceşti observatori obiectivi au o dorință profundă de a înțelege convingerile care contribuie la dezvoltarea unei culturi. În mod similar, în cadrul acestei cărți, îți cerem să adopți atitudinea plină de compasiune şi curiozitate a unui antropolog în timp ce studiezi originile stresului tău.

1. Consideră că eşti un antropolog – curios, detaşat şi obiectiv: ce ai observat în legătură cu convingerile tale interioare?

2. Ce convingeri şi perspective predomină în cadrul culturii tale? Când le priveşti obiectiv, eşti de acord cu toate?

3. Observă convingerile care creează o cultură a stresului şi a anxietăţii în tine.

4. Ce convingeri sunt importante pentru tine acum? Care sunt în acord cu sistemul tău curent de valori şi cu intenţia spirituală din prezent?

5. Ce revelaţii ai avut în urma acestei analize obiective a convingerilor tale? La care eşti dispus să renunţi? Ce convingeri şi puncte de vedere doreşti să consolidezi în tine? Cum te pot ajuta acestea să gestionezi stresul şi anxietatea, precum şi gândurile, emoţiile şi convingerile distructive care le sunt asociate?

6. Alege o convingere pozitivă şi aplic-o în situaţiile stresante de pe parcursul săptămânii viitoare.

Psihoterapia modernă, anxietatea şi yoga

Există o legătură directă între ştiinţa psihologiei moderne şi conceptele fundamentale ale practicii yoga. Tehnicile yoga şi filosofia sa străveche sunt uneori reformulate pentru oamenii din prezent, dar rădăcinile şi rezultatele lor sunt aceleaşi. Terapia prin yoga încorporează şi transcende tehnicile aplicate în modelele psihoterapeutice moderne populare. Remarcă similitudinile dintre tehnicile de consiliere psihologică enumerate mai jos şi yoga tradiţională.

Terapia cognitiv-comportamentală

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este o metodă populară de consiliere care se adresează gândurilor şi proceselor cognitive ce stau la baza comportamentelor sau a emoţiilor nedorite. Modificând gândurile, putem schimba emoţiile asociate lor şi reacţiile faţă de ele. Terapia cognitivă bazată pe atenţie (TCBA) ajută clienţii să fie martorii gândurilor şi ai emoţiilor care se succedă, într-o stare plină de acceptare, pentru a învăţa să se separe de gândurile lor. Acest proces de observare a conţinutului minţii şi de transformare a lui într-un cadru mai real şi mai înălţător este un aspect important în yoga clasică şi în terapia prin yoga integrală. La fel ca TCC şi TCBA, terapia prin yoga te învaţă să observi, să accepţi şi să analizezi gândurile şi convingerile nesănătoase, înlocuindu-le cu gânduri mai obiective. Multe dintre exerciţiile din carte te învaţă să faci exact aceasta.

Terapia raţional-emotivă

Terapia raţional-emotivă (TRE) este un precursor al TCC prin care clientului i se cere să evalueze gradul de raţionalitate al gândurilor şi percepţiilor sale. Similar cu practicile yoghine din această carte, cum ar fi controlul simţurilor şi concentrarea, TRE îndrumă clientul către autoanaliză. Prin TRE, el îşi analizează aşteptările nerealiste şi convingerile eronate, adoptând o viziune realistă asupra lumii, viziune care, la rândul ei, îi limitează reacţiile emoţionale dureroase. Terapia prin yoga se aseamănă cu TRE şi te va învăţa să te priveşti pe tine însuşi şi să priveşti situaţiile din viaţa ta mai obiectiv, dintr-o perspectivă realistă, nu dintr-o perspectivă subiectivă şi părtinitoare.

Terapia scurtă focalizată pe soluţii

Terapia scurtă focalizată pe soluţii (TSFS) este metoda de consiliere adoptată de majoritatea firmelor. La fel ca în terapia prin yoga, în cadrul TSFS, clientul şi terapeutul colaborează pentru a defini clar scopul urmărit şi paşii necesari pentru a se deplasa în această direcţie. În mod similar, multe exerciţii din carte îţi cer să vezi ce paşi mici poţi face pentru a ajunge mai aproape de viziunea pe care o ai în legătură cu eul tău superior. Schimbările simple de zi cu zi au un efect rapid şi puternic asupra calităţii vieţii. TSFS este o formă de psihologie pozitivă, care nu vorbeşte despre problemele oamenilor, ci, mai degrabă, după cum sugerează şi numele, se focalizează asupra unei soluţii. La

fel ca în cazul TSFS, terapia prin yoga implică colaborarea şi te susține pentru a acționa către atingerea unui scop pozitiv bine determinat.

Exerciţiu: Convingerea determină rezultatul

1. La începutul capitolului, ai avut un exercițiu cu privire la prima experiență a anxietății pe care ți-o poți aminti. Dacă ai putea merge înapoi în timp, acum, ca adult, până în momentul acelei experiențe intense, ce i-ai spune eului tău mai tânăr? Cum i-ai oferi alinare şi susținere?

2. Ştiind ce gândea şi ce simțea eul tău mai tânăr în acel moment, ce noi perspective i-ai putea oferi? Există o altă variantă la sistemul tău de convingeri din trecut?

3. Notează aceste sentimente liniştitoare, căci s-ar putea să îți diminueze anxietatea şi acum, ca adult! Formulează-le ca pe nişte afirmații pozitive şi aplică-le ca autosugestii pentru a-ți transforma convingerile esențiale. Observă asemănarea dintre acest proces şi abordările psihologice moderne.

Tu îţi creezi propriile convingeri

În orice moment din viața noastră, în orice clipă a călătoriei pe calea yoga, putem întâlni anumite obstacole (klesa) care ne împiedică să ne dăm seama ce gândim, indiferent de nivelul de claritate atins. Uneori credem în ceea ce gândim şi considerăm că aceasta este o reprezentare corectă a realității. Considerăm că dacă noi gândim ceva, atunci aşa stau lucrurile. Lucrul acesta nu este însă adevărat. În general, lucrurile pe care le gândim au foarte puțin de-a face cu situația prezentă, fiind cauzate de filtrul pe care îl aplicăm asupra prezentului, filtru reprezentat de convingerile noastre din trecut.

Iată ce se întâmplă de fapt: are loc o experiență intensă. Mintea intervine şi interpretează emoțiile existente folosind limbajul gândurilor. Aceste interpretări se solidifică ulterior sub forma unor convingeri care continuă să filtreze noile experiențe prin intermediul vechii experiențe intense. Astfel, ajungem să fim stresați deoarece continuăm să interpretăm lucrurile din perspectiva acestui filtru învechit.

Pe măsură ce ne familiarizăm tot mai mult cu stările noastre mentale şi cu tiparele de gândire, înțelegem că filtrele sau convingerile respective nu sunt ceva permanent şi că se pot schimba. Nu ne mai identificăm cu gândurile şi emoțiile pe care le avem; recunoaştem că sunt doar ceva trecător. Începem să devenim conştienți de componenta lingvistică a gândurilor şi de modul în care limbajul condiționează experiența noastră privitoare la lucrurile din jur. Există o diferență între „Sunt furios!” şi „Trăiesc o stare de furie în acest moment”. În primul exemplu, ne identificăm cu supărarea, în timp ce în al doilea există o oarecare distanță

între emoția respectivă și cine suntem noi. Gândește-te cât de des spui inconștient „Trebuie să...” în loc de „Voi face...” sau „Aleg să fac” cutare și cutare lucru. Poți vedea cum primul tip de exprimare îți limitează percepția libertății de acțiune. Ce s-ar întâmpla dacă atunci când mergi la serviciu și afară este un viscol puternic, ai considera că este o aventură interesantă, nu un mare inconvenient sau o situație periculoasă? Alegerile pe care le facem în ceea ce privește limbajul au impact asupra convingerilor noastre. Pe măsură ce convingerile noastre se schimbă, și situația exterioară se modifică.

O minte clară este adesea comparată cu cerul senin, neacoperit de nori. Gândurile noastre împreună cu tiparele reactive de comportament ce rezultă în urma lor acoperă această conștiință strălucitoare. Uneori există doar câțiva nori, iar alteori cerul este întunecat de nori furioși aducători de furtună: gândurile confuze sau care au un impact emoțional enorm. Exercițiul cu tiparele de gândire (vezi paginile 82–83) te ajută să vezi norii drept ceea ce sunt de fapt: structuri mentale. Astfel, devine clar pentru tine modul în care anumite convingeri te limitează și îți condiționează percepțiile, realizând că poți alege să renunți la aceste convingeri și să trăiești mai liber. Treptat, odată cu amplificarea capacității de a vedea lucrurile clar, norii vechilor convingeri încep să se risipească și în cele din urmă dispar. Aceasta vestește începuturile adevăratei înțelepciuni. Dacă îți observi gândurile trecătoare cu atitudinea unui martor, fără a te atașa de ele, vei putea naviga prin viață având o stare de mai mare libertate, relaxare și încredere în capacitatea ta de a alege înțelept, dintr-o perspectivă superioară, eliberat de înlănțuirea vechilor programe mentale.

Exercițiu: Conştientizarea gândurilor

Pentru ca mintea noastră să rămână nemişcată şi focalizată asupra momentului prezent, trebuie să ne eliberăm de ataşamentul emoțional față de gândurile rătăcitoare şi tribulațiile de zi cu zi. Mulți dintre noi s-au antrenat deja să se distanțeze de propriul corp, de senzații interioare şi activități mentale, ca o metodă de a bloca efectul acestora. În yoga, conştientizarea detaşată se aseamănă mai degrabă cu acțiunea de a face un pas în afara experienței, în loc să căutăm să o blocăm în totalitate. Fă acest exercițiu pentru a dobândi o distanță obiectivă față de gândurile tale, pentru a te putea înțelege mai bine şi a-ți putea înțelege mai bine gândurile.

1. Data viitoare când te vei simți stresat, în loc să te separi de ceea ce se întâmplă în interiorul tău sau să încerci să „alungi” emoțiile, caută să ai atitudinea unui martor neutru.

2. Continuă să simți senzațiile fizice şi emoțiile. Observă-ți mintea care continuă să interpreteze şi să poarte acel dialog interior, dar rămâi un martor neimplicat al procesului, ca şi cum te-ai uita la un film.

3. Recunoaşte fiecare gând şi fiecare sentiment în momentul în care apar şi apoi lasă-le să treacă, observând în ansamblu ce se întâmplă în interior. Imaginează-ți că aceste gânduri şi emoții îți traversează conştiința la fel ca nişte nori care trec pe cer, duşi de vânt într-o zi plăcută de primăvară. Având această conştientizare, învățăm să ne cunoaştem mai bine, să avem încredere în noi şi să răspundem cu o atitudine de înțelegere şi conectare la eul superior.

Exercițiu: Conştientizarea tensiunii

La fel ca la exercițiul de conştientizare a gândurilor, poți observa modul în care stresul şi anxietatea îți influențează eul fizic. Starea minții este reflectată de corp. Gândurile şi atitudinile noastre se reflectă în postura adoptată, indiferent dacă este vorba despre o postură yoga sau de postura noastră din viața de zi cu zi. În mod similar, postura fizică şi starea de sănătate reprezintă o oglindire a stării mentale. Anxietatea se manifestă adeseori la nivelul corpului prin mişcări rapide, haotice, tremuratul mâinilor şi o voce încordată, ascuțită, care dezechilibrează şi mai mult mintea şi simțurile. Pe de altă parte, atunci când relaxăm corpul, mintea îi urmează. Astfel, devenim mai puțin agitați mental şi ne simțim mai capabili să facem față provocărilor zilei. Odată ce devii conştient de modul obişnuit în care manifeşti o stare de tensiune, poți sugera conştient acestor zone să se relaxeze pe parcursul zilei şi îți poți adapta practica yoga pentru a susține relaxarea fizică.

1. Data viitoare când te vei simți stresat sau îngrijorat, fii atent la modul în care corpul tău manifestă tensiunea. Fii atent la încordarea anumitor muşchi, la senzațiile de durere sau la sentimentul că eşti limitat.

2. Terapeuții din domeniul medical folosesc uneori un desen al unei siluete umane pentru ca pacientul să indicele pe acesta zonele dureroase şi gradul de durere resimțit. Poți prelua ideea şi să îți schițezi silueta. Colorează apoi zonele în care simți stresul. Fii creativ, folosind culorile sau texturile pentru a reprezenta diferite senzații. Principalele trei zone în care simţim stresul sunt ceafa, partea inferioara a spatelui şi bărbia. Fruntea, ochii, stomacul, fesele, degetele de la picioare şi pumnii adăpostesc şi ele de multe ori stresul. Orice zonă a corpului tău poate fi sediul anxietății; trebuie doar să rămâi deschis şi curios.

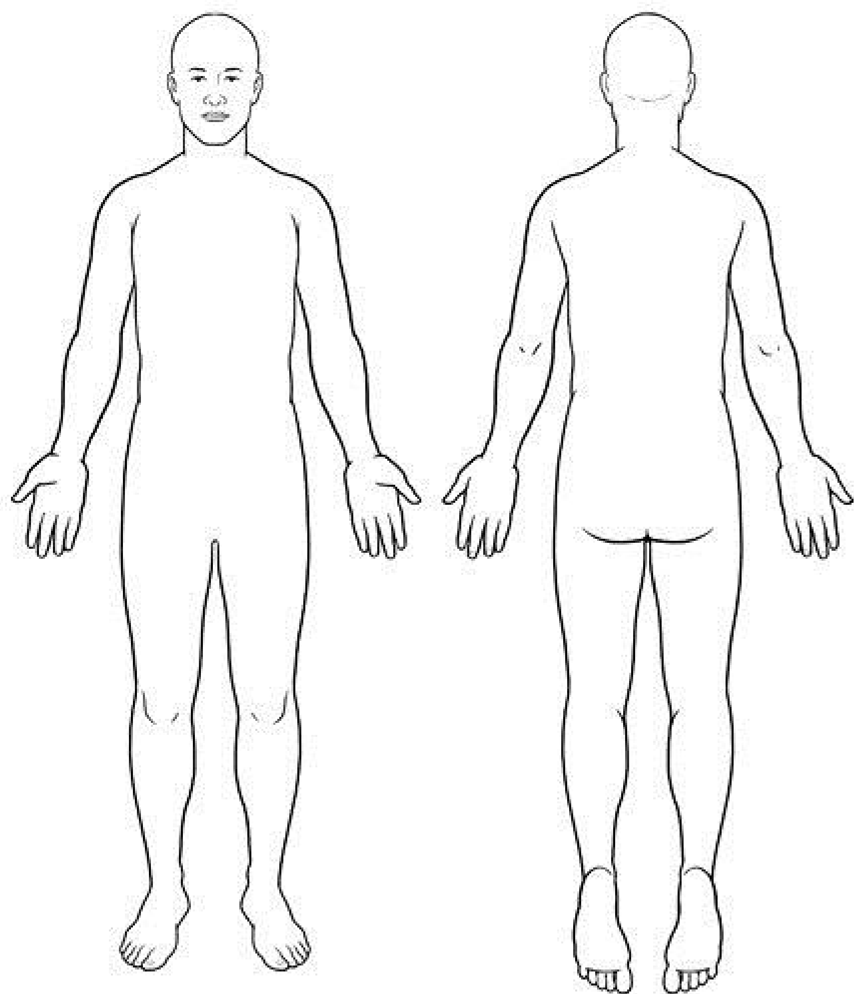


Figura 2.1 Diagramă a unei siluete umane pentru a indica zonele dureroase şi gradul de durere resimţit

3. Respiră profund, zâmbeşte şi spune-le acestor zone încordate: „Relaxează-te... reeelaaaaxează-te...” Poți repeta acest exercițiu creativ pentru a reda diferența produsă de relaxare în corpul tău.

Îți mulțumesc pentru curajul de a-ți explora trecutul şi pentru analiza convingerilor şi a tiparelor tale din prezent. Conştientizarea sursei obiceiurilor tale curente este un pas esențial pentru a dobândi forța necesară pentru a-ți schimba viața într-o direcție mai bună. Prin examinarea trecutului, cultivarea atenției interioare şi susținerea unor alegeri clare şi conştiente, deja eşti pe calea cea bună pentru a te elibera de stres şi anxietate!

Rezumatul capitolului

1. Este posibil ca o persoană să se elibereze de stres, deşi circumstanțele vieții sale pot fi dificile.

2. Toate situațiile din viață sunt neutre. Mintea este cea care judecă şi le interpretează.

3. Dă-ți seama care sunt convingerile tale despre viață şi despre cine eşti. Modifică-le prin conştientizare, pentru a deveni mai înălțătoare şi mai adevărate.

4. Convingerile guvernează interacțiunile noastre fundamentale cu viața.

5. Programarea din copilărie filtrează modul în care percepem, înțelegem şi răspundem la ce ni se petrece şi la lumea din jur, indiferent dacă suntem sau nu conştienți de aceste convingeri.

6. Convingerile care produc suferință se află la un alt nivel al percepției decât gândurile care ne oferă libertatea interioară. Identitatea noastră reală sau scopul adevărat al vieții nu este ceva ce poate fi definit. Conectarea la acest eu superior, inefabil, precum şi la perspectiva sa inerentă asupra vieții este ceva liniştitor şi în acelaşi timp iluminator.

7. Yoga consideră că ignoranța privind existența eului superior sau a divinului omniprezent este sursa durerii emoționale.

8. Convingerile stresante şi emoțiile generatoare de anxietate care apar în mod repetat modifică forma şi modul de funcționare ale creierului, pentru a te face mai sensibil la stres. Observarea şi transformarea gândurilor, a convingerilor şi a reacțiilor fizice la circumstanțele exterioare

pot restructura creierul, făcându-l să funcționeze într-o stare mai relaxată.

9. Devenind conştienți de convingerile care creează stresul şi înlocuindu-le cu o perspectivă spirituală, toate aspectele vieții devin mai împlinitoare.

10. Terapia prin yoga încorporează filosofiile şi tehnicile străvechi care se reflectă în modelele psihoterapeutice moderne.

11. Prin procesul conştientizării, dobândeşti puterea de a-ți direcționa gândurile şi reacțiile fizice către o stare de relaxare şi destindere.

În cadrul acestui capitol, ai devenit conştient de convingerile care stau la baza reacțiilor tale, precum şi de efectul pe care îl au acestea asupra practicii de zi cu zi. Continuă cu exercițiile care contracarează stresul şi anxietatea. Îți vei schimba convingerile astfel încât ele să reflecte cine eşti cu adevărat! În capitolul care urmează vom vorbi mai mult despre conştientizare, plonjând în anumite dimensiuni de care încă nu eşti conştient, pentru a aduce lumină şi în ungherele cele mai întunecate ale ființei, spre a le purifica.

3. Redefineşte-ţi convingerile

Acest capitol analizează convingerile tale latente şi te ajută să te eliberezi de tirania presupunerilor pline de teamă şi a proiecțiilor izvorâte din anxietate. Trebuie să mergi mai profund în lumea ta interioară, pentru a-ți da seama de modul în care convingerile îți conturează viața fără ca tu să conştientizezi asta! Noi îți oferim perspectivele necesare pentru a-ți transforma convingerile şi pentru a te ajuta să percepi lumea într-un mod neutru, plin de pace. Pe măsură ce înțelegi mai bine convingerile ascunse în străfundurile conştiinței, exercițiile din acest capitol îți vor oferi sprijin pentru neutralizarea lor. Această redefinire a convingerilor îți modifică percepția asupra realității, pentru ca stresul şi anxietatea să scadă în intensitate, iar sentimentul de relaxare să devină ceva normal pentru tine. Primul pas este acela de a deveni conştient de aspectele care îți tulbură pacea interioară. Observă apoi cum reacționezi la acele lucruri. Înțelegând ce este cu adevărat important pentru tine şi efectele acestor lucruri asupra stării tale interioare, vei începe să îți redefineşti propriile reacții la ceea ce se întâmplă în afara ta, transformându-ți universul interior.

Săpând în planul non-conştient

Lee era un director executiv care ştia foarte multe despre modul în care funcționează mintea oamenilor şi despre ce îşi doresc aceştia. Înainte de a veni la cursurile de yoga, Lee nu

îndrepta această cunoaştere spre interior decât foarte rar, folosindu-se de ea doar pentru a-i manipula pe ceilalţi şi pentru a fi un „câştigător” în viaţă. Când a fost concediat după 20 de ani de muncă, a realizat brusc că relaţia lui era pe butuci, copiii erau deja adolescenţi independenţi, iar restul familiei era practic inexistent pentru el. Şi, cel mai rău dintre toate, Lee nu avea nici cea mai mică idee cum să facă faţă sentimentului de pierdere a încrederii în sine care a urmat concedierii. Venise timpul pentru o schimbare şi, la sfatul unui prieten, a început să frecventeze un curs de yoga, realizând rapid că priorităţile sale în viaţă fuseseră total greşite. Pusese munca întotdeauna pe primul loc, ocupându-se foarte rar de familie şi de el însuşi. Pur şi simplu nu fusese conştient de faptul că priorităţile se exprimă prin alegerile zilnice. Cu ajutorul autoanalizei conştiente şi al schimbărilor mici, dar constante, Lee a învăţat să îşi exprime priorităţile şi convingerile profunde şi să se pună pe el însuşi pe primul loc, fapt care a deschis calea către o stare de comunicare mai profundă cu familia.

Mintea conştientă nu poate şti totul; prin urmare, este necesară credinţa într-o realitate superioară. În lipsa acestei credinţe, personalitatea manifestă unele tentative inutile de a controla realitatea, însă încercarea de a face imposibilul este ceva foarte stresant. Pe măsură ce descoperi anumite idei deranjante sau defecte de personalitate, este important să îţi păstrezi mintea deschisă şi să perseverezi. Fii conştient de faptul că ideile pe care le ai şi ceea ce percepi drept defecte de personalitate există în tine deoarece la un anumit moment dat ele ţi-au fost de folos. Unele dintre aceste obiceiuri nu îţi mai sunt utile şi poate chiar îţi stau în cale, împiedicându-te să îţi trăieşti viaţa la maximum. Fii blând cu tine însuţi şi doar observă acele aspecte ale tale,

având conştiinţa faptului că ele s-au dezvoltat deoarece ţi-au fost de folos în anumite situaţii. Acum ai pornit într-o călătorie în care vei descoperi tiparele, gândurile şi comportamentele care îţi amplifică anxietatea. Unul dintre scopurile cărţii de faţă este acela de a te ajuta să te eliberezi de stres, creându-ţi sentimentul că există ceva superior în toate domeniile vieţii. Conexiunea autentică necesită transformarea modului de gândire, alături de dorinţa de a investiga diverse atitudini şi convingeri. Evaluarea onestă a atitudinii tale din prezent faţă de stres este esenţială. Odată ce ne recunoaştem frustrările, slăbiciunile şi fricile, ne deschidem către noi tipare de comportament. Revelaţiile, ideile inovatoare şi înţelegerea profundă vor apărea tot mai des pe măsură ce aducem practica yoga în viaţa de zi cu zi, printr-o mai mare conştientizare.

Majoritatea dintre noi au un orizont foarte îngust al conştiinţei. Trecem prin aceeaşi rutină în fiecare zi, asociindu-ne cu alte persoane care au convingeri şi aşteptări similare. Ceea ce ajunge în câmpul conştiinţei este doar o părticică din ceea ce se întâmplă în fiinţa noastră. Un aisberg îşi arată doar vârful deasupra apei, în timp ce restul se ascunde în adâncuri. Conştiinţa ta este la fel ca acest aisberg. Amintirile, cunoaşterea, speranţele, aşteptările, tiparele de gândire, emoţiile, impresiile senzoriale şi toate celelalte se află aproape în întregime dincolo de pragul conştient. În limbaj psihologic, există inconştientul, căruia îi lipseşte capacitatea de percepţie, fiind asemănător somnului profund, şi subconştientul, care se află dincolo de pragul conştient. Diverşi psihologi au analizat în profunzime cele două cuvinte. Pentru a evita orice confuzie, am combinat aceste două concepte în termenul „non-conştient”, care include visele, convingerile subconştiente şi toate procesele

care există dincolo de pragul conştient. Pe măsură ce înțelegem tot mai multe despre conştiința noastră, atât lucruri din plan conştient, cât şi lucruri din plan non-conştient, vom reuşi să modificăm convingerile pe care le aveam cu privire la realitate. De vreme ce este dificil să accesăm zonele non-conştiente, sarcina cunoaşterii de sine se extinde pe durata întregii vieți.

Exerciţiu: Analiza priorităţilor

Următorul exercițiu de brainstorming te va ajuta să faci diferența între ceea ce crezi că este important şi ceea ce gândeşti că este important. Pentru a nu te influența, nu îți vom oferi exemple de priorități. Pentru a beneficia la maximum de pe urma acestui exercițiu de brainstorming, dă-ți voie să faci asocieri libere – cu alte cuvinte, scrie tot ce-ți trece prin minte. Răspunsurile tale sincere, necenzurate şi nedirecționate îți vor oferi o înțelegere mai profundă, revelând paşii necesari în funcție de ceea ce consideri că este important să faci în acest moment.

1. Fă o listă cu cele mai importante zece priorități din viața ta. Nu te gândi prea mult; doar întreabă-te ce este cel mai important pentru tine şi începe să scrii. Fii sincer şi nu te cenzura, pur şi simplu notează tot ce-ți trece prin minte. Există vreun răspuns care te-a uimit?

2. De vreme ce este un exercițiu de brainstorming, este posibil ca prioritățile să nu fie neapărat în ordinea importanței. Recitește lista și ordonează elementele de la cel mai important la cel mai puțin important. Câte elemente ai trecut în listă înainte să notezi efectiv cea mai mare prioritate din viața ta?

3. Ai pus pe listă sănătatea ta fizică, energetică și emoțională, intelectuală sau spirituală? Atunci când punem pe primul loc sănătatea, vom reuși să transformăm stresul. Ce persoane sau sarcini se află pe primele locuri în lista ta?

4. Lasă lista la o parte. O vom analiza în exercițiul numit „Jocul cu percepția și realitatea”, mai târziu în cadrul acestui capitol.

Conștientizarea

Terapia prin yoga integrală ne învață că suferința este o stare a minții, prin urmare vindecarea începe la nivelul minții. Realitatea în sine este neutră. În general, convingerile care stau la baza stresului și a anxietății există la nivel non-conștient, dar sunt exprimate prin situațiile de zi cu zi. Majoritatea oamenilor nu sunt capabili de conștientizarea necesară pentru a analiza aceste tipare automate de gândire, ca să nu mai vorbim despre descoperirea rădăcinilor de la nivel non-conștient. Să vedem

acum ce opțiuni avem pentru a lua contact cu realitatea obiectivă în starea noastră curentă de spirit. Analizează tabelul de mai jos:

Reacție de stres în fața realității	Observarea neutră a realității
Această persoană este foarte nepoliticoasă.	Comportamentul nepoliticos este o exteriorizare a unei suferințe interioare.
Traficul este îngrozitor.	Traficul încetinește ritmul de deplasare uneori.
Termenele-limită mă fac să mă simt presat.	Termenele-limită au legătură cu organizarea.
Am foarte multe lucruri de făcut.	Fac lucrul cel mai important. Când l-am terminat, trec la următorul.
Realitatea mă controlează, prin urmare eu nu pot face nimic.	Realitatea este neutră, astfel mă simt împăcat cu ceea ce mi se întâmplă.

Modul în care reacționăm în fața realității este alegerea noastră. Acest principiu fundamental din yoga clasică ne învață că de fapt toate situațiile vieții sunt imparțiale. Mintea este cea care creează judecăți de valoare, în baza unor dorințe personale, așteptări și valori culturale. În general, înțelegem că atunci când oamenii au o reacție emoțională la o problemă, se simt copleșiți. În mod ironic, o reacție sănătoasă, cum ar fi atitudinea neutră și acceptarea, este adesea întâmpinată cu o stare de confuzie. Adevărul este că o problemă este doar o problemă, o suferință din

viață este doar o suferință – nu e nevoie de nici o altă reacție. Componenta psihologică a terapiei prin yoga ne ajută să aducem la lumină non-conştientul pentru a ne înțelege mai bine reacțiile. Orice convingeri limitatoare sau emoții nerezolvate latente vor produce stres şi anxietate. Când începem să înțelegem ce este non-conştient, neutralizăm aspectele nerezolvate. Minimalizăm stresul prin faptul că nu reacționăm la o problemă. Odată ce adoptăm tiparul de acceptare a realității, „problemele” noastre nu mai sunt o povară, ci o cale către eul superior.

Practicând o stare de atenție calmă, cultivăm o atitudine obiectivă față de viața de zi cu zi, fără a judeca nimic. Eliberați de tirania interioară a percepțiilor şi a convingerilor preconcepute, devenim capabili să acceptăm orice moment aşa cum este, fără a ne mai stresa pentru faptul că s-ar putea să nu se ridice la înălțimea aşteptărilor noastre şi fără a mai simți anxietate în legătură cu ce s-ar putea întâmpla în viitor. La început, caută să creezi această stare de atenție cel puțin o dată pe zi cu privire la unul dintre elementele stresante de pe lista pe care o vei realiza la exercițiul despre autoanaliza conştientă. Fii atent la respirația ta atunci când eşti blocat în trafic sau când cineva trece înaintea ta la coadă într-un magazin. Observă-ți emoțiile în timpul sau după o conversație dificilă cu o persoană dragă sau cu un coleg. Opreşte-te o clipă înainte de a răspunde la critica cuiva. Toate acestea sunt acțiuni foarte simple, dar care te ajută să conştientizezi profund lucrurile şi să îți transformi stresul. Gândurile nu „se întâmplă” pur şi simplu; noi le putem alege. Recunoaşte tiparele convingerilor latente şi creează noi tipare de gândire. În ultimă instanță, atenția face să se schimbe modul în care mintea ta procesează evenimentele zilnice.

Exercițiu: Introspecția conștientă

Prin exercițiile din această carte vrem să te ajutăm să reduci nivelul stresului din viața ta, luând lucrurile care îți scapă de sub control și interpretându-le într-un mod care te va ajuta. Atenția susținută îți conferă controlul asupra universului tău interior. Este normal să ne îngrijorăm în legătură cu lucrurile pe care nu le putem controla. Mâine s-ar putea să aibă loc un cutremur, un copil și-ar putea strica bicicleta, cineva și-ar putea pierde locul de muncă... și dacă ne petrecem foarte mult timp îngrijorându-ne cu privire la ziua de mâine, transformăm stresul în anxietate. Însă dacă suntem conștienți întreaga zi, putem să ne menținem liniștea interioară. Ne vom simți plini de încredere și liniștiți chiar dacă nu știm ce se va întâmpla. Încearcă următorul exercițiu care o să te ajute în această privință.

1. De-a lungul zilei, alege anumite momente la întâmplare și notează-ți gândurile și emoțiile. Cu cât este mai aleatoriu totul, cu atât vei înțelege mai bine tiparele tale de gândire, observând ce se întâmplă în diverse situații. Observarea gândurilor și a emoțiilor fără a le judeca este un pas important pentru o stare de conștiență. Ai practicat ceva similar și în capitolul anterior.

2. Poți extinde această conștientizare interioară a ceea ce se întâmplă dincolo de suprafață printr-un proces de

introspecție blândă. Observă-ți cu curiozitate lumea interioară. Respiră şi observă cum mintea urmează respirației, modificându-se în funcție de aceasta. Nu încerca să controlezi respirația sau procesele mentale, doar observă ce se întâmplă la nivelul gândurilor şi al emoțiilor pe măsură ce respiri firesc.

3. Această practică aparent simplă este de fapt esențială pentru a-ți pregăti mintea să atingă un nivel mai profund al conştientizării. Tendința minții este de a se raporta la lucrurile din lumea exterioară. O minte dispersată, preocupată de lumea exterioară, nu va reuşi niciodată să se focalizeze şi să înceapă să privească în interior. Schimbarea perspectivei mentale se produce cu ajutorul unei respirații constante şi egale. Acest tip de respirație yoghină anulează factorii care distrag atenția minții. Când respirația este haotică, sacadată sau agitată, nu este de mirare că mintea este distrasă cu uşurință – sunetele neregulate şi mişcarea fizică împiedică mintea să se focalizeze asupra interiorului.

4. Ca o practică permanentă, caută să devii conştient de lumea ta interioară observându-ți gândurile şi emoțiile. Rămâi conştient de tot şi toate, menținând o respirație constantă.

Percepțiile

Pentru a deveni conştient de procesele tale mentale, evaluează cât de profundă este starea de pace care îţi caracterizează viaţa şi rutina zilnică. Există cu siguranţă anumite momente în care nu eşti tulburat de nimic: când iei masa cu familia, când te plimbi în natură sau când faci mişcare. Dar ce se întâmplă când ieşi din aceste medii? Cum reacţionează mintea ta dacă te trezeşti puţin mai târziu sau dacă eşti blocat în trafic? Reflectează asupra relaţiei tale cu un şef irascibil, un coleg sau un client care te enervează. Cum gestionezi situaţia atunci când lucrurile nu decurg conform planului, la locul de muncă sau în timpul altor activităţi zilnice? Care este relaţia ta cu cei apropiaţi: cu membrii familiei, cu partenerul de viaţă, cu copiii sau cu prietenii?

În timp ce analizezi aceste elemente ale vieţii tale, fii sincer, însă evită să foloseşti atribute cum ar fi „bun” sau „rău” – intenţia este să devii conştient, nu să condamni. Dacă răspunsul chiar şi la una sau două dintre întrebările de mai sus îţi tulbură starea de echilibru, cu siguranţă acest lucru îşi are rădăcina în anumite convingeri non-conştiente care adesea se manifestă sub forma stresului. Primul pas este să devii conştient de ceea ce îţi tulbură liniştea interioară. Observă apoi cum reacţionezi la acele lucruri. Ţine minte, stresul nu este nimic altceva decât interacţiunea noastră cu mediul. Această interacţiune este ceva constant. Nu putem elimina agenţii exteriori de stres, dar modul în care ne afectează stă în întregime în puterea noastră. Putem diminua stresul dacă ne reformulăm convingerile, învăţând să răspundem, nu să reacţionăm la lumea exterioară.

Percepţiile îţi modelează convingerile (indiferent dacă sunt sau nu reale!)

În timp ce era în vacanță la mare, unul dintre terapeuții noştri de yoga integrală a fost deranjat de un câine gălăgios din apropiere. Până şi un lucru mărunt cum este un cățel poate transforma o vacanță în ceva cu totul diferit. Chiar şi după ani întregi de practică, acest yoghin a trebuit să recunoască faptul că lătratul câinelui era deranjant. Vecinii țineau câinele în curte, în timp ce ei erau înăuntru, cu aerul condiționat pornit; yoghinul nostru însă, care dorea să simtă briza oceanului prin fereastra deschisă, era nevoit să suporte lătratul câinelui. S-a gândit că acest animal gălăgios îi deranjează cu siguranță şi pe vecini, de aceea îl lasă în curte, pentru a fi ei liniştiți. Bineînțeles că toți oamenii din casele învecinate auzeau cățelul. Ham! Ham! Ham-ham-ham!

Când yoghinul i-a relatat această întâmplare unei rude care iubea câinii, ea nu a înțeles la ce se referea. Yoghinul s-a plâns că, în ignoranța lor, vecinii țineau câinele în curte fără a le păsa de vecini. Prietena sa însă i-a răspuns că „Este foarte simpatic – uite cum aleargă de jur împrejur. Pur şi simplu se simte singur”.

Ce lecție de viață! În timp ce yoghinul considera lătratul câinelui drept o intruziune în spațiul său personal, o persoană care iubea câinii considera că era ceva drăguț. Ea iubea câinii, avea grijă de cei pe care îi avea acasă şi chiar îi mângâia pe cei pe care îi întâlnea pe stradă. Yoghinul

nostru s-a hotărât pe loc să îndrăgească şi el câinii, scăpând astfel de acest stres. Lătratul unui câine este doar modul lui de a interacționa cu lumea. Având această nouă perspectivă, yoghinul a eliminat din minte imaginea vecinului ignorant şi s-a eliberat de acest stres. Mai jos poți citi un alt exemplu privitor la acelaşi proces. Iată cum conştientizarea unor convingeri profunde poate schimba în totalitate viziunea unei persoane asupra vieții.

Drew, un practicant yoga în vârstă de 26 de ani, a început să frecventeze cursurile de yoga împreună cu nişte prieteni. Munca era din ce în ce mai stresantă şi, în acelaşi timp, Drew se gândea tot mai mult la viitor; voia să se stabilească la casa lui şi să ia viața în serios. Cei din cercul lui de prieteni îşi petreceau majoritatea timpului în oraş, în baruri, mâncând pe apucate şi discutând despre lucruri mondene, fapt care îl frustra pe Drew deoarece el îşi punea întrebări mai profunde despre viață. Persoanele mai în vârstă de la cursul de yoga i-au mărturisit că nu se gândiseră la sănătatea lor până pe la vârsta de 30 şi ceva de ani, dar că acum şi-ar dori să fi avut mai multă grijă de ei în tinerețe. Drew le-a ascultat sfatul şi a căutat să aibă un stil de viață cât mai sănătos.

Începuturile practicii yoga în cazul său au fost guvernate de presiunea socială: mergea cu grupul de prieteni în baruri, la restaurant şi la cursurile de yoga. Foarte rapid, practica yoga a început să elimine din stresul acumulat, fapt care a dus la o percepție mai elevată şi i-a deschis noi modalități de gândire, oferindu-i soluții alternative pentru a răspunde la stres.

Eul superior al lui Drew i-a impulsionat dezvoltarea spirituală şi claritatea, fapt care l-a făcut să îşi dea seama că doreşte să rămână sănătos pe măsură ce înaintează în vârstă, dar evenimentele de zi cu zi îi amplificau stresul. Textele spirituale şi şedinţele de terapie prin yoga l-au ajutat să se conecteze la eul superior şi să extindă domeniul de aplicare al practicii dincolo de covoraşul pentru exerciţii, către domeniul relaţional şi profesional. Încetul cu încetul, a ajuns să practice yoga şi acasă, dându-şi seama că zilele care începeau cu yoga se desfăşurau mult mai armonios. Astfel, a devenit interesat şi de programul de pregătire pentru a deveni instructor. Drew continuă să se preocupe de starea sa de claritate mentală, consumând alcool şi dulciuri cu moderaţie şi bucurându-se astfel de starea de sănătate şi calm profund pe care aceste mici schimbări o aduc în viaţa zilnică. În prezent, eul superior al lui Drew este de-a dreptul strălucitor şi vizibil în exterior.

Reacţia la schimbare

Există două principii fundamentale ale psihologiei yoga care ne ajută să facem faţă fricii şi anxietăţii ce însoţesc de obicei schimbarea. Unul se referă la elementele discutate mai sus cu privire la modul în care reacţionăm la factorul necunoscut din viaţă. Când nu ştim ce se va întâmpla, este posibil să ne simţim înspăimântaţi sau plini de speranţă, dar realitatea este că pur şi simplu nu ştim ce va fi! Putem scăpa de anxietate dacă devenim conştienţi de faptul că necunoscutul este doar necunoscut.

Al doilea principiu al psihologiei yoga este acela că toate lucrurile se află într-o continuă schimbare. Ori de câte ori ceva se schimbă, e modificat automat modul în care erau lucrurile înainte. Chiar şi bucuria asociată unui loc de muncă nou şi grozav poate fi un eveniment stresant. Noul angajat are responsabilități noi şi chiar dacă există recompense financiare, acest nou mod de viață poate fi foarte diferit. Schimbarea este continuă şi necesită adaptare. Capacitatea noastră de a înțelege şi de a îmbrățişa schimbarea va reduce treptat efectul stresului.

Eul superior este etern şi constant. Acceptând faptul că nu putem şti totul şi că toate lucrurile sunt schimbătoare, ne putem elibera din lanțurile ignoranței care ne făcea să ne dorim ca lucrurile să fie altfel sau să anticipăm un viitor pe care nu îl putem cunoaşte. Spre deosebire de materie, care este într-o continuă schimbare, eul superior este neschimbat. Conectându-ne la acesta, nu la realitatea materială aflată în continuă transformare, vom putea să rămânem calmi. Oamenii înțelepți acceptă că nu pot şti totul şi că toate lucrurile se schimbă şi, astfel, având conştiința acestui fapt, îşi pot menține pacea interioară. Haide să facem un exercițiu care ne arată cum să examinăm necunoscutul şi misterioasele schimbări aduse de trecerea timpului, care se manifestă în fiecare zi.

Exercițiu: Jocul cu percepția şi cu realitatea

Povestea pe care ne-o spunem nouă înşine cu privire la o situație are un impact asupra nivelului de stres cu care răspundem. Pe parcursul acestei cărți, vom examina modul în care lumea interioară, sistemele de credințe şi obiceiurile pe care le ai te condiționează practic să te laşi cuprins de anxietate. Acest exercițiu te ajută să renunți la obiceiurile care îți cauzează stresul. Din perspectiva terapiei prin yoga, adevărata vindecare a anxietății are loc la nivelul minții şi al intelectului în măsura în care te conectezi la eul tău superior, devenind conştient de el.

1. Fă o listă cu primele zece priorități din viața ta, cum ar fi grija față de propria persoană, copiii, meditația, cariera sau hobby-urile, ori reciteşte lista finală de la exercițiul de analiză a priorităților. Fă un clasament al priorităților începând cu cele care îți produc cel mai mult stres şi sfârşind cu cele care îți produc cel mai puțin stres. La ce nivel de stres se aflau primele trei lucruri pe care le-ai scris? Dar ultimele trei? Ce spune asta despre starea ta interioară?

2. Conştientizând într-un mod plin de compasiune câteva dintre „lucrurile mărunte” care te stresează existente pe lista ta, alege două sau trei dintre cele mai stresante, pentru aprofundarea introspecției. Pentru început, iată câteva exemple de agenți majori de stres pe care îi remarcăm de obicei:

• muncă excesivă, aglomerarea sarcinilor zilnice, grabă mare;

• efectul copleşitor al tehnologiei;

• dificultăți de relaționare (cu şeful, cu colegii sau cu familia);

• îngrijorare constantă;

• comportamente excesive (supraalimentare, consum de alcool, alte adicții);

• insomnie sau somn excesiv.

Ți-ar putea fi de ajutor să notezi fiecare element pe o pagină separată, pentru a avea suficient loc să explorezi liber fiecare punct. Analizează cu sinceritate fiecare dintre întrebările care urmează. Pentru fiecare stres major, notează-ți gândurile, emoțiile şi convingerile asociate. Fii sincer – este lista ta şi să sperăm că te va ajuta să te deschizi către anumite tipare sau comportamente de care poate nu erai conştient înainte.

3. Care sunt convingerile şi obiceiurile care nu îți permit să faci față stresului (şi care duc la anxietate)? Reflectează pentru a vedea de unde provin aceste convingeri şi pentru a-ți da seama cum te-au ajutat la un moment dat şi cum te-ar putea ajuta în continuare în anumite situații. Realizezi însă că, în alte situații, aceste convingeri şi tipare comportamentale îți stau în cale?

4. Gândeşte-te cum ai putea face ca fiecare dintre aceste activități stresante să îți consolideze starea mentală. Cu alte cuvinte, cum ar putea aceşti agenți de stres să îți amintească de eul superior şi să te ajute să te conectezi la el? Dacă ai în îngrijire copii, s-ar putea să îți aminteşti ce liber te simțeai când te jucai şi să te simți astfel mai aproape de eul superior. Joaca cu copiii îl ajută la fel de mult pe adult ca şi pe copil. Caută să îți amplifici răbdarea, disciplina sau bunătatea prin intermediul acestor agenți de stres. Ține minte, eul tău superior reprezintă prioritatea numărul unu, creşterea personală trebuie să se afle în centrul tuturor acțiunilor tale.

Am constatat că pe aceste liste apar de obicei două tipuri de lucruri. Pe de-o parte, sunt agenții de stres minori, micile supărări care se acumulează rapid de-a lungul zilei sau al unei săptămâni. Pe măsură ce acest stres minor se acumulează, creierul nu are timp să se recupereze între două evenimente stresante şi, într-un final, chiar şi o întâmplare minoră poate cauza o reacție excesivă persoanei respective! Sperăm că exercițiul de conştientizare de mai sus te va ajuta să faci diferența de nuanță între acest gen de stres şi celălalt tip de stres de pe pe lista ta. Ne-am dori din

toată inima ca evenimentele stresante cu impact major să fie cât mai puține pe lista ta. Suntem cu toții diferiți, dar, în funcție de situațiile actuale de viață, unele dintre evenimentele stresante pot fi copleşitoare şi ne pot afecta foarte mult. Dacă eşti conştient de ele însă, le vei putea face față. Astfel, reflectând profund asupra sursei lor vei ajunge să le înțelegi la nivel fundamental.

Sursa stresului se poate afla dincolo de pragul conştient, afectându-ne însă zilnic sub forma unui sentiment deranjant de presiune mentală şi tensiune fizică. Convingerile învechite se transformă în obstacole interioare şi stări subiective prin filtrul cărora interpretăm lumea şi interacționăm cu ea. Această psihologie personală ne amplifică anxietatea, adesea fără să ne dăm seama. Viziunea sistemului yoga asupra psihologiei încorporează aspectele conştiente şi inconştiente ale universului nostru interior. Conştiința cuprinde de fapt întreaga realitate fizică – corpul, respirația, simțurile, emoțiile, egoul şi procesele mentale. Viziunea practicii yoga asupra ansamblului minte–corp prezintă perspectiva psihologiei antice, care vedea mintea, corpul şi spiritul ca pe un întreg.

În ființa noastră se produc foarte multe procese, iar noi suntem conştienți doar de o mică parte dintre ele. În accepțiunea modernă, cuvântul „minte” se referă la creier şi la intelect. Totuşi, yoga defineşte conceptul de minte ca fiind ansamblul minte–corp (citta). Perspectiva holistică asupra ființei consideră că trupul face parte din minte. Tot astfel cum sistemul nervos ajunge de la creier la fiecare muşchi, organ şi glandă din corp, gândurile şi emoțiile noastre, percepțiile senzoriale şi legătura cu spiritul ne afectează fizic. Aceasta include convingerile şi emoțiile care se află

dincolo de pragul conştient. Observând starea corpului fizic, poţi înţelege mai bine emoţiile şi convingerile pe care le ai. Atunci când există tensiune la nivelul corpului, şi mintea va fi stresată; iar o minte cuprinsă de anxietate se reflectă în trup. Mintea şi materia interacţionează una cu cealaltă.

Atât mintea, cât şi materia sunt în continuă schimbare, într-o stare de existenţă instabilă. Eul superior este însă etern şi constant. În filosofia yoga, materia este definită ca fiind totalitatea lucrurilor percepute de conştiinţă. Elementele constituente ale naturii (guna), despre care vom vorbi mai mult în Capitolul 7, sunt active (rajasice), inactive (tamasice) sau echilibrate (sattvice). Mintea prezintă aceleaşi caracteristici. O minte activă este agitată, tot aşa cum şi noi suntem agitaţi când ne simţim cuprinşi de anxietate. Stresul tulbură mintea, iar apele noastre interioare vor fi, prin urmare, pline de valuri şi dificil de navigat. Când nu este motivată, când este deprimată sau temătoare, mintea devine inactivă şi, la fel ca în cazul unei mări întunecate, este dificil să vedem clar ce se întâmplă în adâncuri. O minte echilibrată – liniştită, pură şi pătrunzătoare – este foarte evidentă în cazul unei persoane relaxate. Valurile minţii s-au liniştit. În această stare de pace este uşor să vedem cu claritate până în adâncurile oceanului interior; putem înţelege astfel ce se află dincolo de suprafaţă şi, observând profunzimile psihicului, să ne conectăm la eul superior. În această stare de conştientizare a spiritului putem înţelege natura limitată a obiectelor materiale şi putem învăţa cum să ne eliberăm de suferinţă. Ce te ajută să linişteşti valurile minţii? O plimbare în natură, pictura, muzica, o baie relaxantă? Echilibrarea unei conştiinţe care este fie inactivă, fie excesiv de activă îţi conferă claritate şi relaxare.

Exerciţiu: Conştiinţa, tiparele mentale şi emoţionale

Procesele noastre fiziologice sunt direct asociate cu stările mentale. Pentru a transforma sau a elimina stresul, trebuie să înțelegem ce îl cauzează. La început, procesul de conştientizare a zonelor de tensiune şi relaxare de la nivelul corpului seamănă cu a păşi pe un teren necunoscut. De obicei nu ne învață nimeni cum să fim conştienți de aspectele subtile ale corpului şi este nevoie de practică pentru a începe să observi cum funcționează şi cum se simte corpul tău la un moment dat. În timp, vei învăța să îți dai seama când ai o stare de tensiune la nivelul cefei, al umerilor, al bărbiei, al abdomenului sau la nivelul zonei inferioare a spatelui, căutând, prin urmare, să eviți posturile sau activitățile care fac ca muşchii tăi să fie încordați. Îți poți relaxa corpul pur şi simplu, inspirând profund, eliberând tensiunea de la nivelul umerilor sau ridicându-te în picioare cu coloana dreaptă. După mai mulți ani de practică, vei percepe tot mai uşor ce se întâmplă în ființa ta, inclusiv la nivelul organelor interne, vei percepe legătura dintre emoții şi corp, dintre curgerea respirației şi energie. Acest exercițiu are drept scop acela de a te face să conştientizezi puterea pe care o ai asupra universului tău interior.

1. Fixează un cronometru care să sune periodic întreaga zi. Când cronometrul sună, fii atent la ultimul gând care era în mintea ta şi notează-l. Scanează-ți apoi rapid corpul pentru a observa ce se întâmplă la nivelul lui, din cap până în

picioare sau invers. Notează reacțiile fizice care au loc simultan cu gândul respectiv. Nu emite judecăți cu privire la ce gândești sau la ce are loc în corpul tău, pur și simplu observă. (Fiecare răspuns trebuie să îți ia doar un minut din momentul în care sună cronometrul.)

2. La sfârșitul zilei, trece în revistă notițele. Au existat diverse gânduri asociate cu diverse reacții în corp? Enumeră unele corespondențe pe care le-ai observat, cum ar fi: „Când m-am gândit la fiul meu, am avut o senzație de încordare la nivelul gâtului", „Am observat că mă gândeam la hârtiile de la birou și spatele îmi era înțepenit", „Mintea îmi era la plimbarea de dimineață și aveam o senzație de ușurare în piept". Poți alege să repeți această practică de-a lungul mai multor zile, pentru a înțelege și mai bine rolul obiceiurilor mentale asupra stării tale de ansamblu.

Suferința este opțională

Se spune adesea că durerea este inevitabilă în viață, dar suferința este opțională. Aceasta înseamnă că convingerile noastre cu privire la situațiile dureroase ne pot cauza foarte multă suferință (dukkha). Problema principală cu gândurile noastre este rezistența pe care o opunem față de durere sau stres, fapt care cauzează suferința. Una dintre instructoarele noastre de yoga obișnuia să relateze o întâmplare petrecută într-o zi de vară, pe când era mică. Era la plajă cu prietenii ei și s-a tăiat la picior în marginea ascuțită a unei scoici. În timp ce stătea pe mal, plângând și ștergându-și picăturile de

sânge de pe talpă, unul dintre părinții prezenți acolo venit şi i-a spus: „Te-ai tăiat la picior, dar este în regulă. Ştii că o să te doară o vreme, de ce să fii supărată în legătură cu asta?” Atunci a înțeles că nu avea rost să continue să plângă pentru o suferință pe care nu o putea schimba. A acceptat durerea, care nu i s-a mai părut atât de intensă după aceea. După ce şi-a bandajat piciorul, a sărit înapoi în apă şi a continuat să se joace cu copiii.

Este posibil să facem față durerilor vieții în acelaşi mod. Deşi durerea noastră ca adulți poate fi mai profundă decât o simplă tăietură la un picior, înțelegem deja că evenimente precum moartea, accidentele, pierderea locului de muncă, despărțirile şi aşa mai departe fac parte din viață şi că nu stă în puterea noastră să le controlăm. Acceptând viața aşa cum este, mintea noastră se relaxează şi ne putem deschide plini de curaj către ceea ce ne aşteaptă, într-o stare de împăcare. Introspecția şi conştientizarea sunt primii paşi către îndepărtarea stresului. Acceptarea convingerilor pe care le descoperim în noi înşine face ca suferința să înceteze pe loc. Putem, astfel, să schimbăm povestea pe care ne-o spunem nouă înşine cu privire la situație şi să ne concentrăm în schimb asupra momentului prezent, aşa cum este el. Pe măsură ce devenim mai sensibili la prezența eului superior, limitând astfel amplificarea anxietății, realizăm că ultimul pas al reprogramării convingerilor este dincolo de controlul nostru conştient şi se manifestă prin răspunsuri calme, prin modificarea treptată a gândurilor, a emoțiilor şi a comportamentului. Prin yoga, răspunsurile noastre fizice, energetice şi emoționale la stres sunt mai relaxate, iar noi devenim tot mai capabili să facem față tuturor situațiilor din perspectiva calmă a eului superior. Chiar şi ființele iluminate simt durerea, însă ea nu le mai produce suferință.

Asha suferea de o stare de anxietate atât de profundă, încât îi era teamă să iasă din casă. Terapeutul specializat în yoga integrală a ajutat-o să își exploreze convingerile aflate la baza fricii, învățând-o în același timp tehnici yoga de relaxare pentru trup, minte şi respirație asemănătoare celor din această carte. Progresul se măsoară prin succese treptate: o plimbare în jurul blocului de două ori pe săptămână, contact vizual şi salutarea unui străin cel puțin o dată pe zi şi, de trei ori pe zi, câte o expirație profundă pentru îndepărtarea anxietății. Pentru atingerea acestor obiective, Asha a fost nevoită să se confrunte cu sentimentul de nesiguranță pe care îl avea în exteriorul casei şi să îşi pună sub semnul întrebării percepția conform căreia oamenii nu o plac. Prin progrese mici zi de zi, aceste percepții eronate şi convingeri s-au disipat, lăsând în urmă o vie curiozitate cu privire la lumea înconjurătoare. Pe măsură ce conştiința i s-a transformat, Asha a devenit mai puțin centrată pe ego, abordând viața din perspectiva echilibrată a eului superior.

În vremurile de demult, când stresul nu era atât de predominant, nu eram separați de susținerea din copilărie. Unul dintre motivele pentru care stresul predomină în cultura noastră este acela că ne-am separat de familiile noastre, de amintirile din copilărie şi de prieteni, din cauza distanței şi a obiceiului de a comunica prin intermediul tehnologiei, care nu oferă o conexiune adevărată. Deoarece ne-am mutat de acasă şi avem o viață atât de ocupată, trebuie să facem eforturi speciale pentru a păstra legătura cu persoanele din trecutul nostru, care ne cunosc şi care ne-au văzut crescând. Compania oamenilor care ne cunosc de-o viață ne conferă un sentiment de siguranță, ne simțim susținuți, în largul nostru. Atunci când ne petrecem timp cu

persoane care ne cunosc bine, vedem cum eul cel adevărat iese la lumină şi ne simțim mai încrezători în noi înşine. Scopurile şi intențiile sunt doar ale tale, însă ține minte să ceri ajutor atunci când este necesar. Apelează la susținerea comunității cât mai mult posibil. Încrederea în sine apare atunci când ştii precis ce intenții ai, le împărtăşeşti celor care îți oferă susținere şi acționezi în baza lor.

Exercițiu: Schimbările mici, de zi cu zi

În cadrul acestui exercițiu, pentru a te elibera de anxietate, cultivă o intenție pură şi echilibrată pentru viața de zi cu zi. Tot aşa cum Asha a ales să se plimbe pe lângă casă, să îi salute pe străini şi să aibă un minim contact vizual, şi tu poți face în fiecare zi mici schimbări care îți iau foarte puțin timp. Având în minte o intenție spirituală cum ar fi liniştea interioară, compasiunea sau iubirea de sine, vei vedea ce efect are ea asupra corpului, a ritmului respirației şi a stării tale de spirit. Poți menține aceeaşi intenție luni la rând sau o poți modifica în fiecare zi, în funcție de ceea ce este relevant pentru starea ta interioară.

1. Fără a te gândi prea mult, timp de 30 de secunde notează toți factorii de stres la care te poți gândi. Nu e nici o problemă dacă menționezi de două ori un anumit motiv de anxietate sau îngrijorare, important este să continui să scrii.

2. Alege de pe listă un aspect pe care eşti pregătit să îl schimbi, notează-l separat şi aruncă lista inițială. După aceea, timp de 30 de secunde enumeră acțiuni şi sentimente care sunt opuse acelui stres. Din nou, nu te gândi prea mult la asta, doar notează orice îți trece prin minte.

3. Acum reciteşte aceste acțiuni şi emoții opuse sentimentului de stres şi alege una pe care simți că o poți realiza. Acest pas poate fi făcut în două moduri: fie îți stabileşti un scop mai puțin important şi simplu, la fel ca Asha (vom vorbi ulterior despre eficientizarea procesului de stabilire a scopurilor), fie te concentrezi asupra amplificării unei emoții pozitive. Această ultimă perspectivă ce ține de intenție poate fi realizată prin tot ceea ce faci, cu condiția să rămâi conştient de scopul urmărit.

O perspectivă nouă, legată de intenția stabilită de noi ne ajută să gestionăm stresul şi să ne transformăm atitudinea cu privire la sarcinile şi interacțiunile zilnice. Pe de altă parte, scopurile şi intențiile pure vor revela atitudini contrastante în ființa noastră. Atunci când intenționăm să fim mai buni, gândurile şi acțiunile noastre lipsite de amabilitate vor contrasta strident cu respectiva intenție, chiar şi atunci când sunt îndreptate doar către noi. Această focalizare a intenției ne prilejuieşte momente de pauză; astfel, putem reflecta asupra motivului lipsei de amabilitate, învățând să ne asumăm responsabilitatea şi să devenim cine vrem să fim. În acest spațiu dominat de pace, o viață călăuzită de scopurile inspirate din practica yoga sau de momente speciale de interiorizare ne va oferi un sentiment mai amplu de comuniune cu propria ființă, facilitând astfel

vindecarea. Exercițiul care urmează te învață cum să îți folosești obiectivul stabilit sau perspectiva dată de intenția stabilită pentru a te relaxa.

Exerciţiu: Conştientizarea în posturile yoga

Ştii acum că ansamblul minte–corp funcționează în ambele sensuri: gândurile ne afectează creierul, hormonii şi sistemul nervos, iar stresul de la nivelul corpului ne poate face să avem o stare de anxietate.

Posturile yoga ajută la echilibrarea acestor sisteme şi calmează mintea. Beneficiile posturilor yoga sunt mult amplificate atunci când le abordăm având în minte o intenție clară. Concentrează-te asupra scopului sau a intenției de la exercițiul anterior în timp ce practici următoarele posturi. Dacă constați că mintea ta începe să rătăcească, încearcă să o concentrezi din nou asupra corpului, a respirației, precum şi a intenției sau a scopului urmărit.

1. Realizează următoarea succesiune de posturi având în minte o intenție clară. Urmează cu atenție instrucțiunile pentru fiecare postură şi ai încredere în înțelepciunea corpului tău. Este normal să simți un uşor disconfort, dar postura nu trebuie să îți cauzeze niciodată durere. Ai grijă

de tine, abordând fiecare postură foarte lent şi fiind prezent în ceea ce se întâmplă în interiorul tău.

2. Următoarea succesiune de posturi are scopul de a-ți oferi un sentiment de stabilitate, forță şi relaxare, prin care să te conectezi la scopul sau la intenția ta.

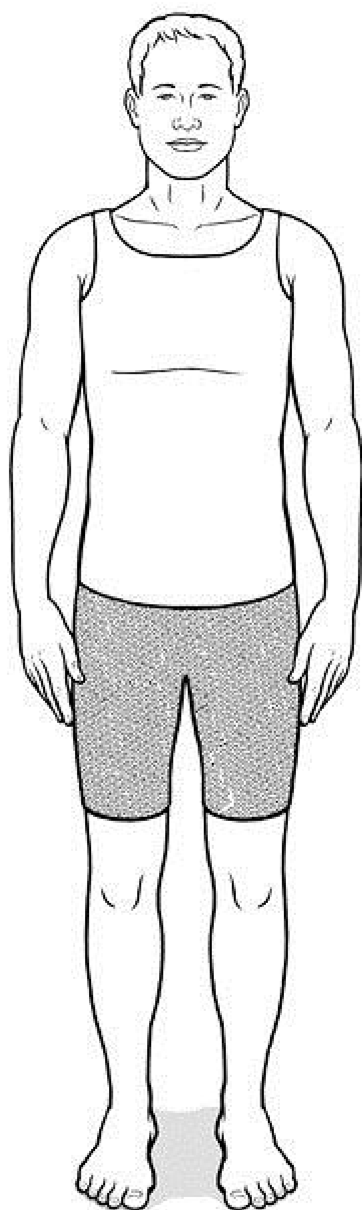


Figura 3.1 Tadasana (Postura muntelui), cu respirație egală

Stai în picioare pe cele trei puncte de susținere ale fiecărui picior (degetul mic, degetul mare şi călcâiul), având bolta plantară uşor ridicată de la sol. Ai grijă ca gleznele, genunchii, şoldurile, talia, cutia toracică, umerii şi lobii urechilor să fie aliniați. Abdomenul trebuie să fie uşor încordat, însă suficient de relaxat pentru a permite o respirație profundă. Simte cum corpul tău se abandonează pământului şi în acelaşi timp se ridică spre cer, relaxează-ți umerii, muşchii feței şi respirația. Caută să îți induci o stare de stabilitate, simte-te masiv şi simte o legătură cu pământul; simte-te înalt şi puternic ca un munte.

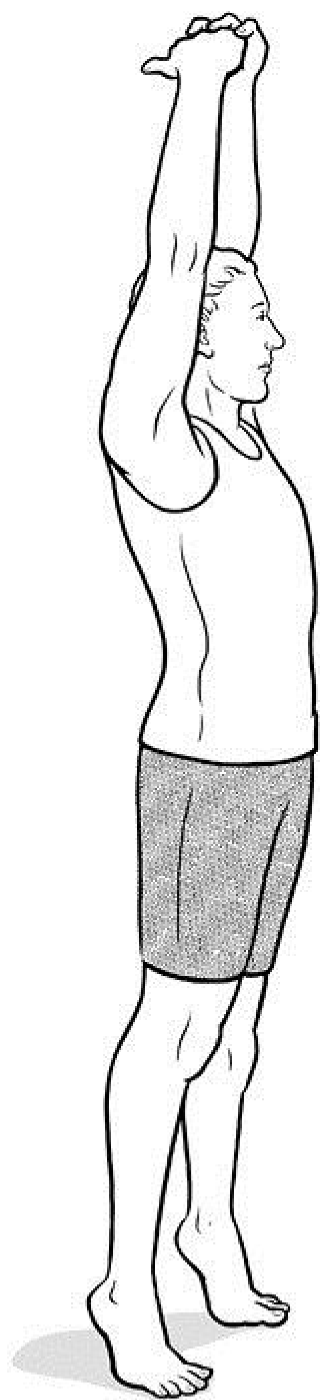


Figura 3.2 Talasana (Postura palmierului)

În timp ce inspiri, ridică-ţi braţele deasupra capului, venind cu întreaga greutate pe partea din faţă a tălpilor. În momentul de maximum al inspiraţiei, vei fi practic ridicat pe vârfuri cu ambele braţe deasupra capului, cu degetele întrepătrunse şi cu umerii într-o poziţie neutră. Menţine postura atât timp cât îţi pare confortabilă, respirând profund, iar apoi expiră şi coboară încet braţele şi călcâiele.



Figura 3.3 Vrkasana (Postura copacului). Repet**ă** **ş**i pe partea opus**ă**.

Având piciorul stâng ferm stabilit la sol, vizualizează cum din el emană rădăcini energetice la fel ca ale unui copac. Sprijină-ți talpa piciorului drept pe partea laterală a piciorului stâng (deasupra sau mai jos de genunchi, însă nu peste acesta), cu genunchiul drept îndreptat în lateral. Piciorul care susține greutatea corpului este drept, dar articulația genunchiului nu este rigidă. Ține ochii deschişi, iar privirea lipsită de tensiune. Poți să îți uneşti palmele în dreptul inimii, să le ridici deasupra capului formând un V sau îți poți întrepătrunde degetele, având brațele ridicate deasupra capului, cu arătătorul îndreptat spre cer şi degetele mari încrucişate. Eşti în echilibru perfect între cer şi pământ, susținut de pământul stabil.

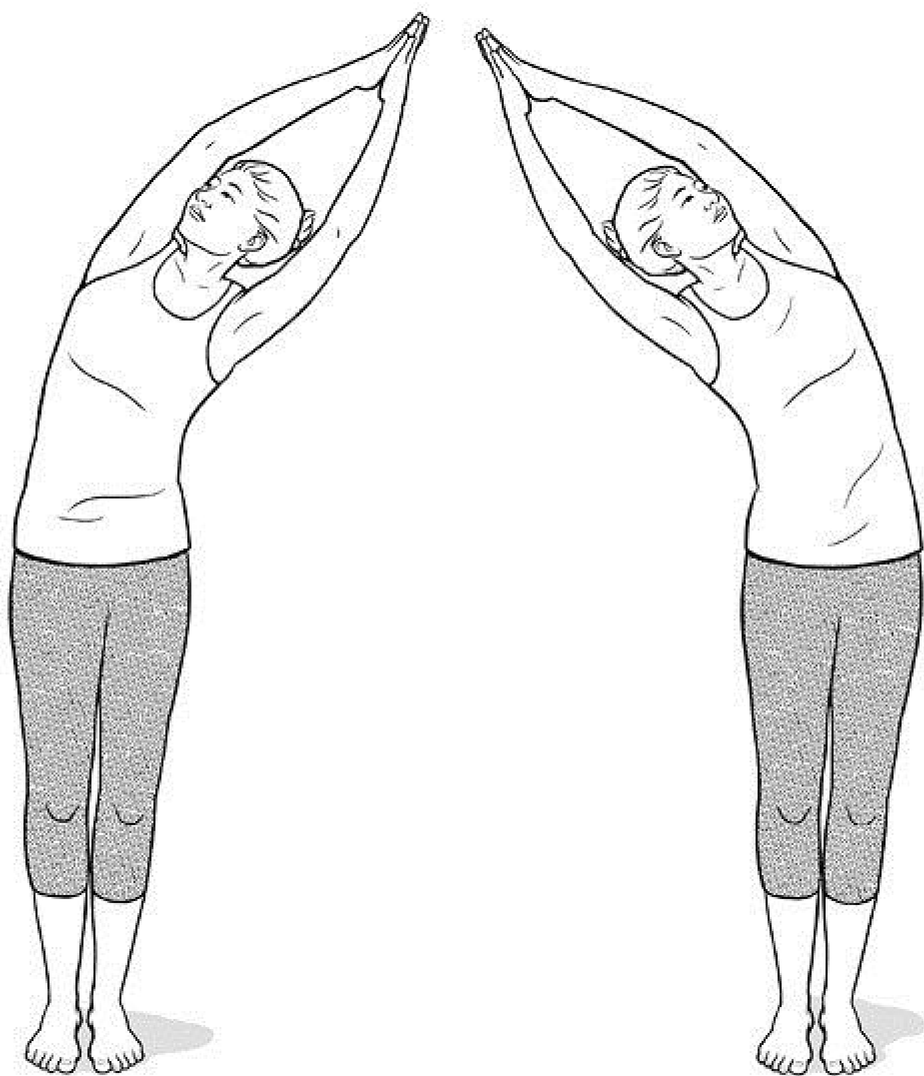


Figura 3.4 Ardha Chandrasana (Postura semilunii)

Inspiră, aducându-ți brațele deasupra capului cu palmele lipite şi degetele întrepătrunse, degetul arătător fiind îndreptat în sus. Expiră, aplecând corpul spre dreapta. Cei avansați pot încorda muşchii abdominali, ducând şoldurile către stânga, pentru a mări curbura. Ai grijă să susții greutatea în mod egal pe ambele picioare. Respiră, simțind cum aerul ajunge în cutia toracică, iar apoi împinge diafragma către solduri. Inspiră, revino în poziția normală şi apoi expiră aplecându-te în partea opusă.

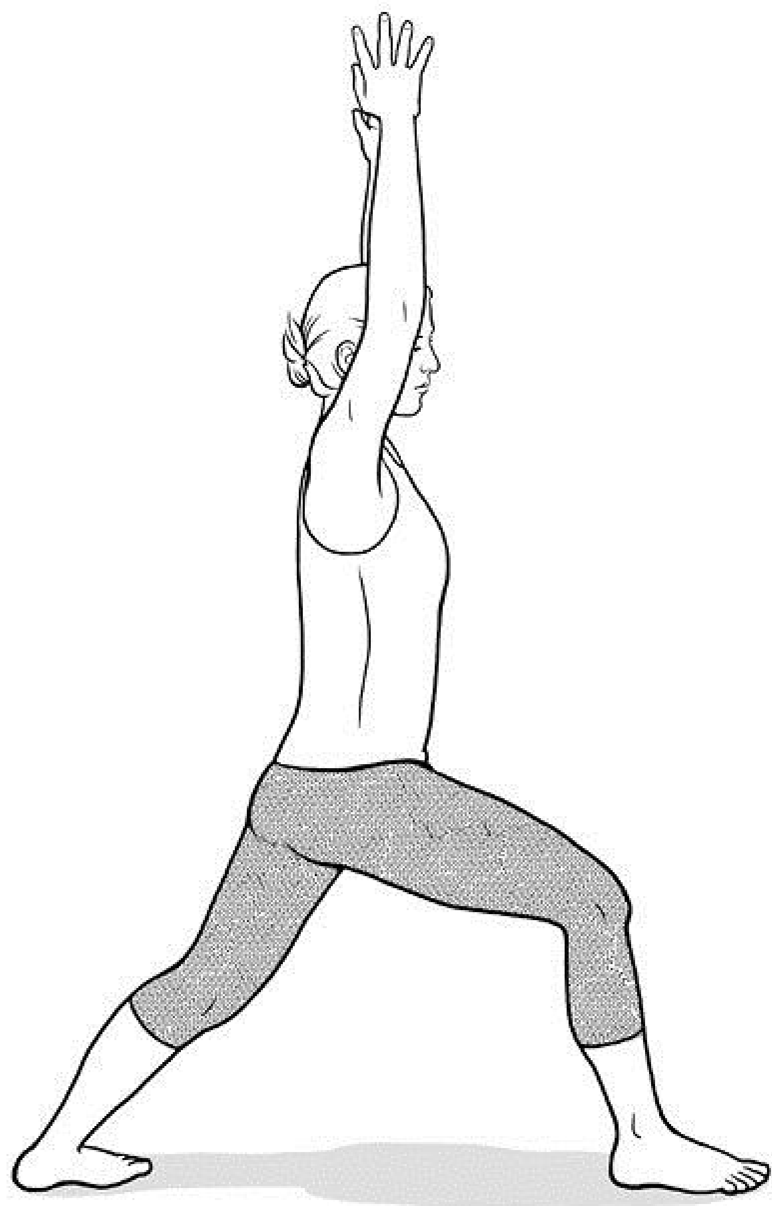


Figura 3.5 Virabhadrasana I (Postura războinicului I)

Pornind din Postura muntelui (Tadasana) inspiră, aducându-ți brațele deasupra capului. Păşeşte cu piciorul stâng în spate, cu degetele piciorului îndreptate spre exterior, sprijinindu-te pe partea laterală. Îndoaie-ți piciorul din față (piciorul drept). Nu împinge genunchiul dincolo de vârful degetelor de la picior. Inspiră forță de la nivelul pământului. Repetă pe cealaltă parte.

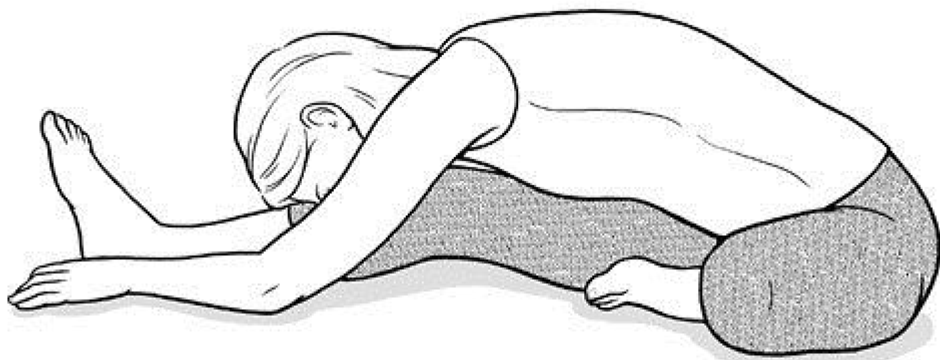


Figura 3.6 Ardha Paschimottanasana (Postura pe jumătate aşezată, aplecată în față)

Îndoaie un genunchi în lateral, lipind talpa de coapsa opusă, şi apleacă-te în față, la fel ca în imaginea de mai sus. Repetă şi pe partea opusă. Dacă simți durere la nivelul

şoldului sau al spatelui şi nu te poți îndoi, poți să îndrepți puțin piciorul respectiv, dându-l uşor într-o parte din cale, pentru a te putea focaliza asupra unui singur picior o dată.

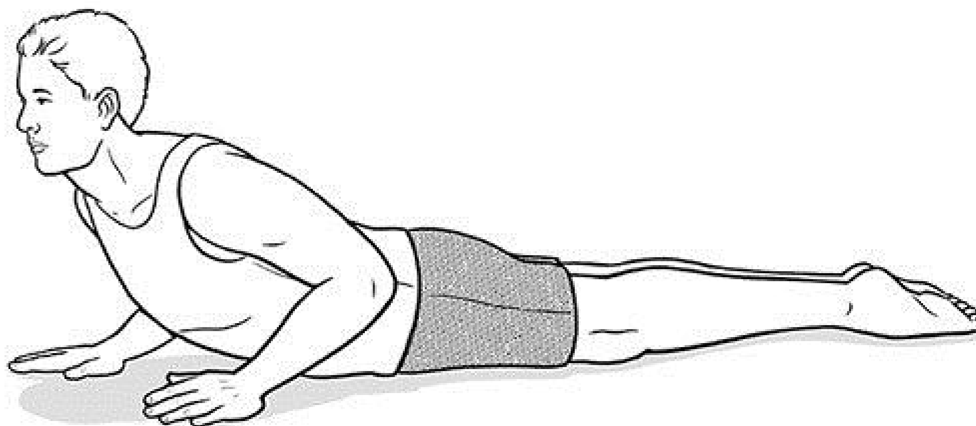


Figura 3.7 Bhujangasana (Postura cobrei)

Întinde-te pe burtă, cu palmele în dreptul umerilor şi fruntea la sol. În timpul inspirației, ridică lent de la sol fruntea, nasul, bărbia şi apoi fiecare vertebră, până la o înălțime confortabilă. Împinge umerii în spate pentru a avea pieptul cât mai deschis. Conştientizează senzația de forță în partea inferioară a abdomenului şi în zona feselor. Apasă vârful picioarelor şi osul pubian la sol. Trebuie să simți o intensitate egală în partea inferioară şi superioară a spatelui. Dacă respirația devine sacadată, încordată sau neregulată, sau dacă ți se înroşeşte fața, este recomandat să

revii imediat din postură. Repetă dacă este cazul. Aşază apoi lent bărbia, nasul şi fruntea la sol, odihnindu-te pe burtă, cu picioarele depărtate şi vârfurile degetelor îndreptate în exterior.



Figura 3.8 Ardha Matsyendrasana (Postura r**ă**sucit**ă** **aş**ezat**ă**). Repet**ă** **ş**i pe partea opus**ă**.

Din poziţie aşezată, cu picioarele întinse în faţă, adu-ţi piciorul drept peste genunchiul stâng. Braţul stâng trebuie să treacă peste genunchi, ajungând în partea cealaltă a

corpului, sau poți presa cu cotul stâng partea exterioară a genunchiului drept. Sprijină-te cu brațul drept pe podea în spatele tău şi răsuceşte-ți trunchiul spre dreapta, de la baza coloanei până la cap. Priveşte peste umărul drept, având bărbia paralelă cu podeaua, fără a te înclina în față sau în spate. La fiecare inspirație, simte cum coloana se alungeşte şi fruntea se relaxează. Nu împinge sau trage cu brațele pentru a forța rotația. Pentru o variantă mai uşoară, stai cu picioarele încrucişate sau cu tălpile lipite, având o mână în spate pe care să te sprijini şi cealaltă în față.

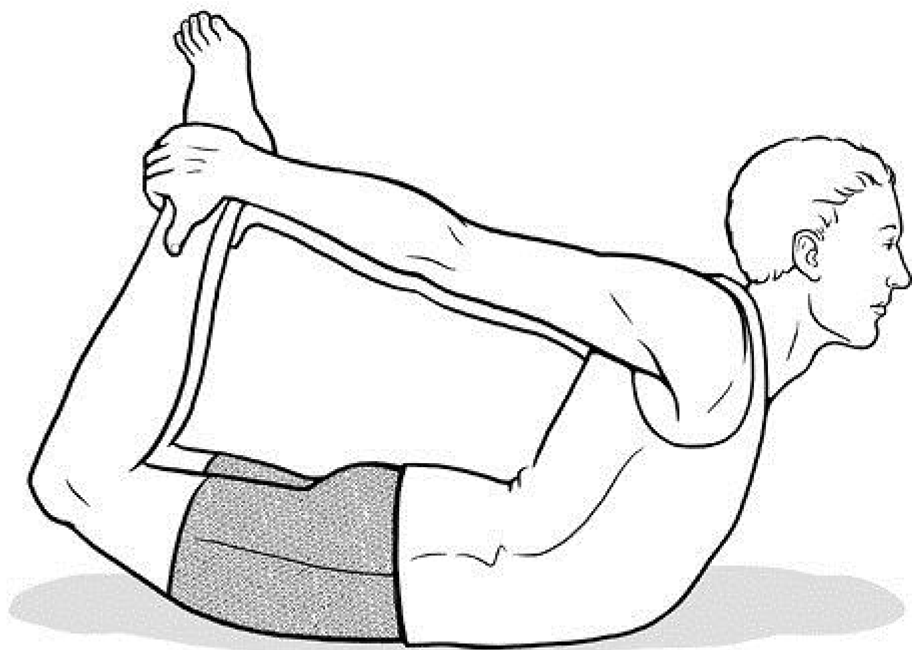


Figura 3.9 Dhanurasana (Postura arcului)

Întinde-te pe burtă cu mâinile întinse de-a lungul toracelui şi palmele orientate în sus. (Te poţi întinde pe o pătură mai moale pentru un contact mai puţin dur al toracelui cu solul.) Expiră şi îndoaie-ţi genunchii, aducându-ţi călcâiele cât mai aproape de fese. Întinde-ţi mâinile şi prinde gleznele. (Dacă sunt prea departe, stai cu mâinile întinse ca şi cum ai vrea să le atingi sau foloseşte un cordon care să compenseze distanţa.) Inspiră în timp ce ridici călcâiele şi coapsele. Ridică şi partea din faţă a pieptului, încordând coapsele şi abdomenul. În timp ce inspiri, corpul tău se va legăna în faţă şi în spate pe podea. Menţine genunchii aliniaţi cu şoldurile, gâtul cât mai întins (astfel încât umerii să nu atingă lobii urechilor) şi priveşte înainte. Expiră pentru a reveni în poziţia normală. Poţi repeta apoi postura.

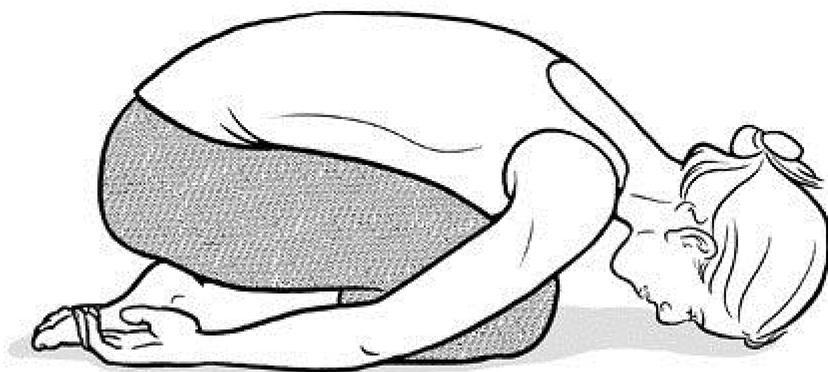


Figura 3.10 Balasana (Postura copilului)

Aşază-ți creştetul capului sau fruntea pe podea, lăsându-ți fesele să se odihnească pe călcâie. Întinde-ți brațele deasupra capului sau în spate, aşezând palmele lângă talpa piciorului. Dacă nu poți atinge podeaua cu fruntea, formează un fel de pernă îndoind brațele şi aşezând pumnii pe podea. În timp ce respiri, simte cum gândurile rătăcitoare se scurg de la nivelul frunții în pământ. Conştientizează suflul respirator care alungeşte şi vindecă plămânii, relaxând şi energizând în acelaşi timp întreg sistemul nervos.

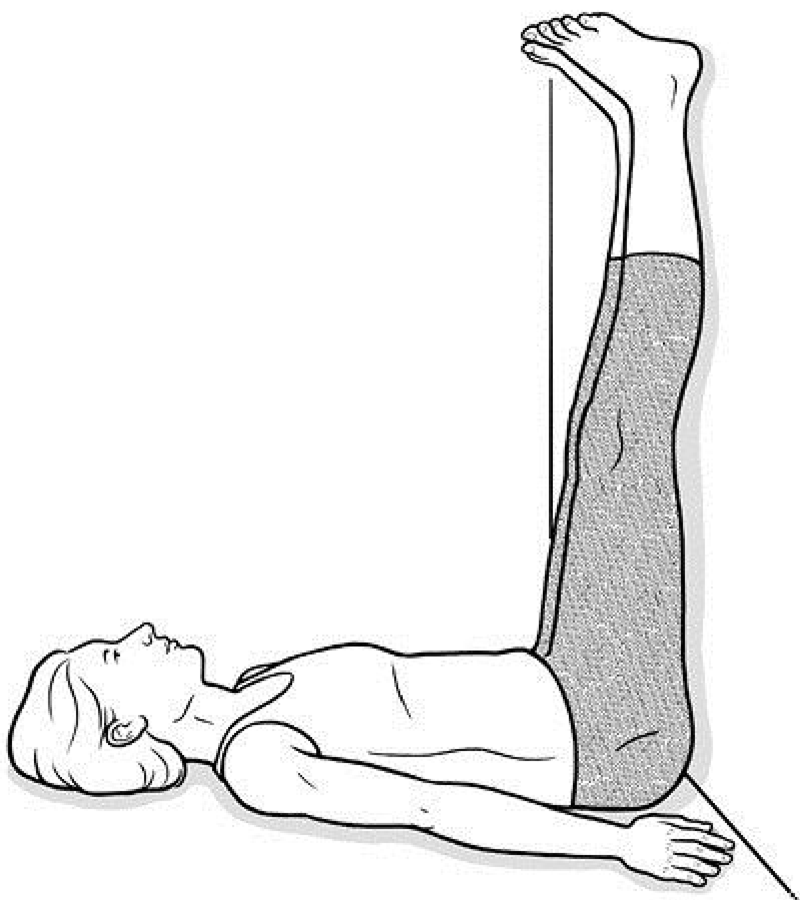


Figura 3.11 Viparita Karani (Postura inversat**ă**)

Întinde-te pe spate şi ridică-ți toate cele patru membre în aer, odihnindu-te astfel câteva clipe, într-o postură relaxată, fără a căuta să întinzi în sus membrele. Dacă există contraindicații de vreun fel, încearcă să-ți ridici câte un

membru pe rând, pe fiecare parte alternativ, sau doar brațele urmate de picioare. Pentru o experiență mai relaxantă, întinde-ți brațele de-a lungul corpului şi apoi ridică-ți picioarele, sprijinindu-ți călcâiele de perete sau de spătarul unui scaun.

Exerciţiu: Relaxare şi destindere

Ai acum o oportunitate de a te întinde şi a-ți aminti intenția pură pe care ți-ai stabilit-o. Relaxarea este o parte importantă a practicii yoga şi este esențială pentru îndepărtarea stresului şi a anxietății. Alocarea unui interval de timp în care să îți relaxezi conştient mintea şi corpul echilibrează sistemul nervos şi te ajută să te eliberezi de stres. Acest exercițiu îți permite să îndepărtezi stresul, pentru a lăsa loc scopurilor şi intențiilor benefice.

1. Aşază-te într-o postură confortabilă de relaxare. Aminteşte-le muşchilor că pentru moment nu mai trebuie să facă nimic. Oricât de mult s-ar relaxa, podeaua va susține singură corpul, fără ajutorul muşchilor. Simte cum te dizolvi, îmbrățişat de planeta care are grijă de noi toți; abandonează-te acestei susțineri.

2. Vei remarca probabil că unele părți ale corpului sunt în continuare stresate. Ce zone ale corpului s-au eliberat mai rapid de stres? Ar putea oare ele să ajute şi celelalte zone să

facă la fel? Vizualizează un val de relaxare care îndepărtează orice încordare sau rezistență.

3. Imaginează-ți cum creierul tău se cufundă şi el în pământ, desprinzându-se de frunte. Activitatea neuronală se deplasează din lobul frontal către creierul mijlociu, unde are loc procesul meditației. Toate grijile tale au dispărut.

4. Conştientizează intenția pe care ți-ai stabilit-o la exercițiul anterior. Vizualizează cum îți îndeplineşti acest scop stabilit de tine – te vizualizezi fericit, relaxat şi împlinit. Bucură-te de starea de bine pe care o va aduce îndeplinirea intenției tale. Dacă îngrijorarea apare din nou, expiră şi alungă orice emoție negativă, apoi adu-ți în minte imaginea scopului inițial. Lasă mintea şi corpul să rămână în această stare de relaxare; îmbăiază-te în energia pozitivă a intenției tale. Remarcă faptul că focalizarea asupra unei intenții pure te ajută să te detaşezi de corpul fizic. Poți diminua acum priza egoului asupra realității şi poți transforma vechile convingeri în timp ce te laşi tot mai mult cuprins de relaxare, călăuzit fiind de intenția ta spirituală.

Acum, că ai parcurs acest capitol, poate că remarci deja transformarea convingerilor tale! Crezurile negative cum ar fi generarea rezistenței la schimbare, teama de necunoscut sau ataşamentul față de anumite lucruri şi respingerea altora ne produc suferință, stres şi anxietate. Atunci când asociem sentimentul de fericire cu ceva exterior nouă, ajungem să suferim. Este în regulă să te bucuri de ceea ce

îți oferă viața, dar nu-ți condiționa pacea interioară de evenimentele vieții, căci lumea exterioară aflată într-o continuă schimbare nu îți poate oferi liniştea. Dacă ne bazăm doar pe eul superior şi pe intențiile noastre pure, toate aspectele vieții pot fi transformate într-o oportunitate de a practica yoga. Prin comuniunea cu eul superior ne putem transforma convingerile cu privire la lume şi la locul nostru în ea. Vom vorbi mai multe despre forța crezurilor interioare în Capitolul 6. Pentru moment, ține minte că, prin practică, vechile convingeri legate de stres se risipesc în fața comuniunii cu eul superior. Alinierea interioară aduce armonie cu realitatea exterioară.

Rezumatul capitolului

1. Mintea conştientă nu ştie totul. Ignorarea realității interioare este cea care ne face să fim vulnerabili.

2. Viața este neutră; mintea umană este cea care interpretează lucrurile ca fiind pozitive şi negative.

3. Înțelegând tiparele comportamentale cauzate de convingerile pe care le avem, mintea devine capabilă să îşi modifice răspunsul, fapt care duce la diminuarea sau eliminarea reacțiilor dominate de stres.

4. Dă-ți seama unde se manifestă tensiunea în corpul tău pentru a te putea relaxa; astfel şi mintea se va putea relaxa.

5. Durerea este inevitabilă în viață; suferința este o interpretare a durerii. Prin urmare, ne putem limita suferința – şi deci stresul şi anxietatea – prin conştientizare.

6. Tehnicile yoga liniştesc mintea, fapt care duce la înțelegerea de sine şi la diminuarea stresului. Scopul este acela de a învăța mai multe despre tine în timpul practicii yoga.

Acum, că ai explorat anumite convingeri profunde, vom merge mai departe şi vom examina modul în care poți avea mai multă grijă de tine. În capitolul care urmează vei descoperi modul în care stresul şi anxietatea afectează diferitele niveluri ale ființei tale şi ce poți face pentru a contracara acest impact negativ.

4. Influența anxietății asupra învelişurilor corporale (kosha)

În încheierea Părții I, te vom învăța cum să ai o perspectivă holistică asupra propriei ființe. În timp ce în Capitolul 1 te-ai familiarizat cu procesul terapiei yoga pentru anxietate şi stres, iar în Capitolele 2 şi 3 ai pătruns în profunzimile minții, în acest capitol vei vedea cum afectează anxietatea cele cinci învelişuri ale ființei (corpul, energia vitală/suflul respirator, mintea/emoțiile, intelectul şi spiritul/eul superior). Filosofia yoga vede ființa umană la mai multe niveluri, care se influențează reciproc. Stresul şi anxietatea ne perturbă învelişurile, iar în capitolul de față vei găsi mai multe recomandări pentru a atinge relaxarea la toate nivelurile.

Cele cinci învelişuri ale ființei

Probabil că îți este cunoscut conceptul de corp–minte–spirit. Yoga extinde şi mai mult această idee, considerând că ființa umană are cinci învelişuri (kosha) de la nivelul corporal la cel spiritual/al eului superior. Pe lângă corp fizic, minte şi spirit, aceste cinci învelişuri includ şi stratul energiei vitale/al suflului respirator (prana) şi fac diferența între mintea inferioară şi intelectul capabil de discriminare. Cele cinci învelişuri sunt: 1) corpul, 2) energia vitală/suflul respirator, 3) mintea (emoțiile şi gândurile inferioare), 4) intelectul (înțelepciunea şi discernământul) şi 5) spiritul/eul superior. Fiecare dintre aceste învelişuri este inclus în cel imediat următor, mergând de la cel mai vizibil până la cel mai subtil. Învelişul corpului fizic conține în el învelişul energiei vitale sau al respirației. În tradiția yoga ni se spune că respirația conține energia vieții, forța vitală subtilă (prana). Învelişul respirației conține în el mintea. În acest

caz, minte înseamnă ceea ce recepţionăm prin intermediul simțurilor, inclusiv emoțiile, precum şi modul în care personalitatea interpretează aceste informații. Intelectul este mai tăcut şi poate fi asemănat cu un sine înțelept, care asistă ca un martor la desfăşurarea evenimentelor. Este partea aceea din noi care poate discerne între reacțiile egoului şi realitatea eului superior. Cel mai subtil dintre aceste învelişuri este spiritul inefabil – acel extaz tăcut şi etern al eului superior care se află în fiecare din noi.

În Upanishade, străvechiul text sanscrit, se vorbeşte despre ființa umană în termenii acestor cinci învelişuri. Învelişurile arată că fiecare nivel al ființei noastre este ghidat de un echivalent subtil al său. Stratul exterior este alcătuit din materie, corpul fizic. Acesta se modifică semnificativ de-a lungul timpului, pe măsură ce înaintăm în vârstă. Astfel, ajungem să realizăm că suntem mai mult decât un simplu trup. În cadrul învelişului fizic, la un nivel mai subtil, se află energia vitală sau respirația. Corpul influențează respirația, iar respirația poate influența corpul. Cu ajutorul tehnicilor de respirație conştientă, noi influențăm relația subtilă dintre cele două; acesta este motivul fundamental pentru care respirația este o componentă atât de semnificativă a practicii yoga. Atunci când respirăm profund, până la nivelul diafragmei, corpul se relaxează şi elimină stresul; atunci când respirația este rapidă şi superficială, corpul şi mintea devin încordate.

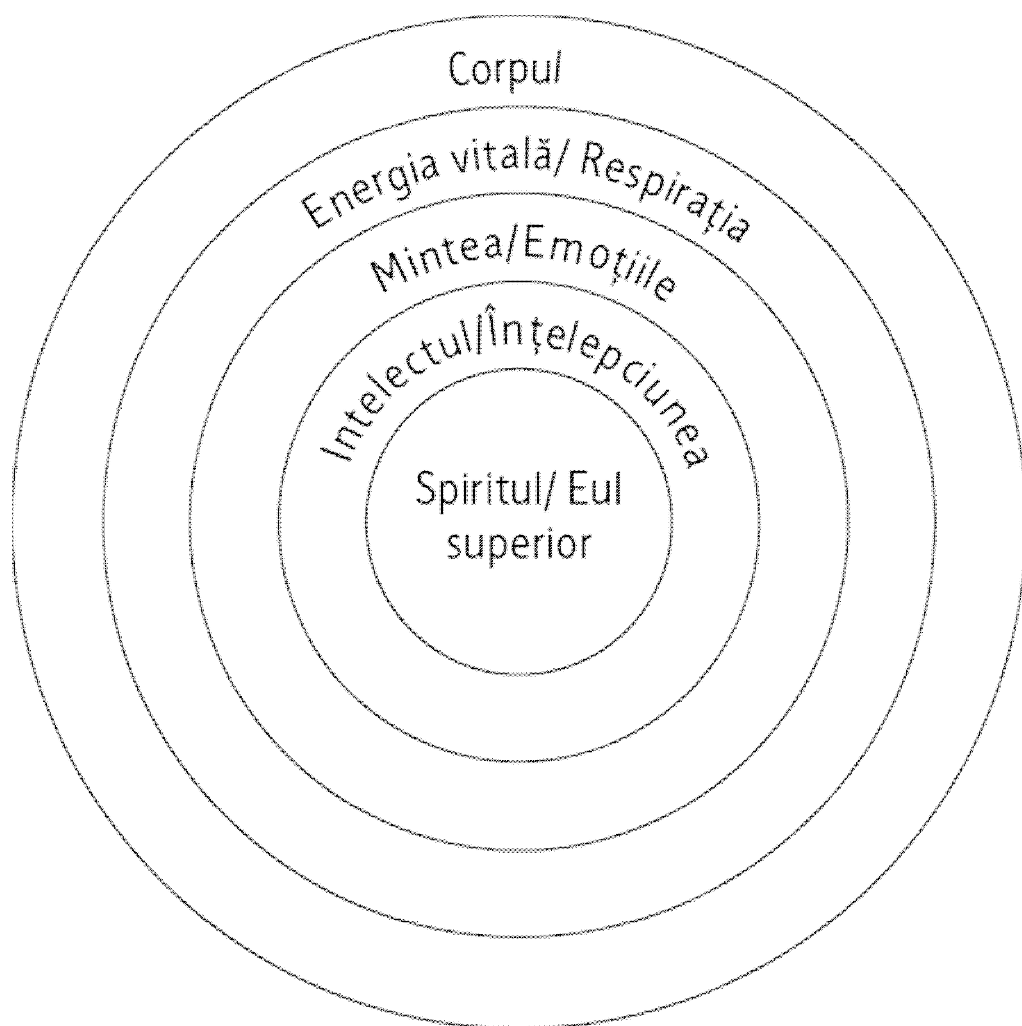


Figura 4.1 Învelişurile fiinţei (kosha)

În cadrul învelişului energiei vitale, la un nivel şi mai subtil, se află percepțiile senzoriale şi răspunsurile emoționale la

situații exterioare. Acesta este învelişul minții. Când suntem speriați, simțim că nu mai avem aer sau că nu mai putem respira, iar corpul devine rigid sau tremură. Când plângem în hohote, respirația este sacadată şi corpul tresaltă. Când suntem mulțumiți, respirația este lentă şi profundă, iar corpul este relaxat. Aceste stări elevate ale minții au un efect profund asupra respirației, care la rândul ei influențează corpul fizic. La un nivel şi mai subtil decât mintea se află intelectul. Acesta este sinele înzestrat cu capacitate de discriminare, nu doar cu simpla pricepere intelectuală. Învelişul reprezentat de intelect este acea voce a înțelepciunii care spune: „Da, acum mă simt cuprins de anxietate, dar va trece". Atunci când ne conectăm la înțelepciune cu ajutorul intelectului, respirația este liniştită, indiferent de circumstanțele exterioare. În sfârşit, cel mai subtil dintre toate învelişurile este spiritul/eul superior, învelişul extazului. Aceasta este starea de conştiință universală, prin care suntem în legătură cu toate ființele.

De-a lungul acestei călătorii al cărei scop este vindecarea de anxietate, ai grijă să percepi toate cele cinci învelişuri ale ființei. Prin transferul percepției de la ceea ce e vizibil la ceea ce e subtil, îți vei rafina treptat climatul interior, permițând aspectelor mai subtile să îți influențeze percepțiile şi reacțiile față de lumea exterioară aflată în continuă schimbare. De asemenea, vei începe să te focalizezi tot mai mult asupra ființei tale văzute ca un întreg. Tehnicile folosite aduc o conexiune spirituală mai profundă, pentru a te aduce într-un final la acel extaz subtil care este natura noastră, a tuturor.

Secțiunea care urmează descrie relația noastră cu fiecare dintre cele cinci învelişuri. Pe măsură ce citeşti despre

diferitele studii de caz, vei remarca modul în care fiecare dintre persoanele date ca exemplu a fost influențată de către un anumit înveliş. Corpul fizic are legătură cu mişcarea, iar respirația cu energia vitală (respirația şi energia vitală sunt uneori considerate sinonime). Mintea are legătură cu simțurile şi cu emoțiile, iar intelectul cu tiparele de gândire şi rațiunea.

Fii foarte atent la aspectele care îți par cele mai relevante pentru transformarea ta şi urmăreşte-le în detaliu. Cu alte cuvinte, dacă ai practicat deja multe tehnici de respirație, iar respirația ta este deja calmă, dar emoțiile îți oscilează foarte mult, continuă să respiri aşa cum ştii deja s-o faci şi foloseşte-ți jurnalul pentru exercițiile referitoare la emoții. Dacă îți tratezi corpul foarte bine, dar îți este dificil să te conectezi la înțelepciunea interioară, treci peste exercițiile fizice din această carte şi continuă practica fizică pe care o faci deja, focalizându-ți apoi energia asupra exercițiilor pentru intelect. Astfel, nu te vei simțit copleşit de numărul exercițiilor din carte. Este cel mai bine să te focalizezi asupra consolidării energiei învelişurilor mai slabe în cazul tău.

Exercițiu: Explorarea celor cinci învelişuri

Scopul exercițiului este să te analizezi la nivelul fiecăruia dintre cele cinci învelişuri. Comparând reacțiile de la fiecare nivel: corpul fizic, energia vitală/respirația, mintea/emoțiile,

intelectul, respectiv spiritul/eul superior, vei vedea că unele învelişuri răspund mai bine la stres. Vei remarca, de asemenea, care înveliş cedează cel mai repede în situații de stres şi anxietate. Conştientizarea tiparelor te va ajuta să le modifici.

1. Pentru a avea o viziune de ansamblu asupra ta, desenează un cerc mai mare pe o pagină a jurnalului şi împarte-l în cinci secțiuni: corpul, energia vitală, mintea, intelectul şi spiritul. Fă asta pentru a te ajuta să vezi care înveliş al ființei tale are nevoie de mai multă atenție.

2. În fiecare dintre cele cinci categorii ale vieții, descrie modul în care anxietatea se prezintă sau influențează acel domeniu. Gândeşte-te ce ai observat în legătură cu tensiunile de ordin fizic şi cu alte senzații, profunzimea şi viteza respirației, nivelul energetic, gândurile, emoțiile, fricile, convingerile şi sentimentul conectării la cine eşti cu adevărat atunci când te afli în situații stresante. Poți reflecta şi la exercițiile anterioare din carte, cele care te-au ajutat să îți clarifici tiparele interioare.

3. Observă care învelişuri au nevoie de ceva mai multă atenție şi care dintre ele sunt deja oarecum rezistente la anxietate. Înțelegând tiparele corespunzătoare punctelor slabe şi punctelor forte, vei putea să recurgi la puterea unor învelişuri pentru a le susține pe cele care au tendința să cedeze în fața stresului. Pentru moment, este suficient să ai această conştientizare.

Corpul. Povestea lui Sidney despre reprogramarea sistemului nervos prin mişcare

Învelişul corpului cuprinde toate aspectele eului fizic: pielea, organele, nervii, sângele, limfa, muşchii, oasele şi aşa mai departe. Anxietatea apare adesea din cauza activării constante a sistemului nervos simpatic (SNS). Când trăim într-o stare constantă de stres, corpul îşi resetează starea predominantă la nivelul de anxietate sporită: frica. Dacă ne este tot timpul frică la un nivel moderat, atunci când se întâmplă ceva cu adevărat stresant, nervii noştri, deja aflați într-o stare de alertă, nu au ce să facă decât să explodeze într-o adevărată stare de panică. Posturile yoga te pot ajuta să calmezi sistemul nervos astfel încât, în timp, să se elibereze de anxietate şi să rămână la un nivel mai relaxat de funcționare zilnică. Tehnicile yoga aplanează efortul constant al sistemului nervos simpatic, permițând opusului său, sistemul nervos parasimpatic (SNP), să îşi exercite influența calmantă. Echilibrul dintre SNS şi SNP aduce corpul la o stare predominant mai sănătoasă. Mişcarea se poate dovedi o modalitate extraordinară de a realiza lucrul acesta.

Când aud cuvântul „mişcare”, mulți oameni se gândesc la efort fizic. Unii constată că exercițiile fizice le amplifică pulsul şi anxietatea. Le vin astfel în minte tot soiul de imagini neplăcute asociate cu efortul. Altora le place foarte mult să facă exerciții fizice, dar au tendința să se forțeze

mult doar ca să atingă un nou record personal sau pentru a obține o mai bună stare de sănătate. Există, prin urmare, un sentiment de obligativitate asociat cu sportul, care implică sentimentul că exercițiul fizic trebuie efectuat fără plăcere. De aceea, majoritatea oamenilor au un instructor personal la sală sau îl urmăresc pe unul la televizor. Ei fac sport, dar nu sunt atenți la semnalele interioare ale corpului. Au atenția îndreptată doar către exterior şi abia aşteaptă să termine exercițiile fizice pentru face apoi ceva „productiv”. În toate aceste situații, mişcarea şi exercițiile fizice sunt asociate cu un gen de stres.

Însă, în cazul multor oameni, mişcarea duce la diminuarea anxietății atunci când e combinată cu respirația profundă, cu o postură corectă şi cu o stare de plăcere. Atunci când facem mişcare consolidăm legătura cu corpul, amplificându-ne în acelaşi timp capacitățile fizice. Acest gen de activitate ne ajută să ne concentrăm cu plăcere asupra momentului prezent şi a mişcărilor pe care le facem. Pentru ca mişcarea să diminueze anxietatea, efortul necesar efectuării ei trebuie să fie unul pe care suntem capabili să îl facem, pentru a putea să respirăm cum trebuie şi să avem o stare de bine în timpul efectuării sale. Mişcarea nu trebuie abordată drept ceva obligatoriu, nici ca un efort de dragul exercițiului fizic. Tot mai multe cercetări par să indice că mişcarea regulată pe tot parcursul zilei este mult mai sănătoasă decât exercițiul fizic impus o dată pe zi. S-a mai constatat că, pentru a diminua anxietatea, trebuie să fie o activitate conştientă. Aceasta produce schimbări la nivelul creierului. Mişcarea conştientă nu trebuie neapărat să fie lentă, totuşi trebuie să fim atenți la senzațiile corporale în timpul efectuării ei. Armonizarea cu propriul corp ne ajută să rămânem în momentul prezent, să nu plecăm cu mintea în

viitor, unde se află anxietatea. Povestea care urmează ne arată modul în care o practicantă yoga a aplicat aceste principii.

Sidney simțea adesea că nu deține controlul asupra vieții ei, fiind deconectată de propriul corp, neajutorată. I s-a recomandat să practice zilnic cinci posturi yoga simple, care sunt descrise într-un exercițiu de la Capitolul 1: postura bățului, postura podului, flexia înainte pentru un efect fortifiant, postura culcată a semilunii, postura întinsă răsucită pe jumătate. Calmul generat de aceste posturi yoga s-a impregnat treptat în conştiința lui Sydney, astfel încât atunci când simțea că pierde controlul, memoria corporală a posturilor o ajuta să se reconecteze şi să aibă o stare de siguranță. Această prezență fizică i-a liniştit gândurile haotice care alergau într-un iureş amețitor în momentele de anxietate. Datorită practicării posturilor yoga, sistemul nervos a început să îşi diminueze răspunsurile pline de teamă şi să manifeste tot mai mult relaxarea. Sydney a încercat chiar să aplice părți ale posturilor oricând pe parcursul zilei, adică să ridice brațele deasupra capului, să îşi arcuiască spatele, să se aplece în față, în lateral sau să se răsucească pe scaun la locul de muncă, la baie sau chiar când stătea la coadă! – toate acestea aducându-i o stare de calm.

Exercițiu: Desprinderea de anxietate

Fă din mişcarea fizică un instrument care să îți aline anxietatea. Dacă te-ai înscris deja la un curs de yoga sau

practici acasă, poți aplica pentru acest exercițiu acele cunoştințe pe care le-ai dobândit deja. Dacă eşti un începător în yoga, poți consulta lista cu posturile yoga din cuprinsul aflat la începutul cărții. Scopul exercițiului este acela de găsi posturile care îți sunt cel mai mult de folos ție, personal. Astfel, vei putea să recurgi la aceste mişcări binefăcătoare oricând vei dori!

1. Găseşte cel puțin o postură yoga care te linişteşte. Aplecarea înainte sau răsucirea corpului calmează sistemul nervos. Te poți folosi şi de unele posturi care amplifică echilibrul, aşa cum este postura copacului sau a palmierului, care te ajută să te focalizezi, sau de cele arcuite spre spate cum este cobra sau lăcusta, care amplifică curajul.

2. Într-o secțiune uşor accesibilă a jurnalului tău începe să scrii o listă a posturilor din această carte sau din alte materiale, de la cursul tău de yoga, de pe DVD-uri sau din sursele certificate online, posturi despre care simți că te pot ajuta să îți vindeci anxietatea. Ai încredere în ceea ce simți: dacă îți place postura sau pare să te liniştească, adaug-o pe listă! Continuă să îmbogățeşti lista în timp şi practică posturi dintre cele enumerate acolo ori de câte ori vrei să te linişteşti sau ai nevoie de puțină mişcare.

3. Consultă lista atunci când ai probleme şi alege o mişcare din cadrul ei care să te ajute să elimini anxietatea.

Energia vieţii/respiraţia. Povestea lui Kai despre reprogramarea sistemului nervos cu ajutorul respiraţiei

Învelişul energiei vitale este asociat uneori cu respirația şi alteori cu energia vitală asimilată prin respirație. Acest înveliş este mai subtil decât învelişul corpului fizic, deoarece nu putem vedea efectiv respirația, deşi îi simțim mişcarea. Atunci când ne concentrăm asupra ritmului respirației suntem conectați la momentul prezent. Focalizarea asupra prezentului care ne împiedică să ne mai agățăm de trecut sau să ne îngrijorăm cu privire la viitor este ceva foarte relaxant pentru mintea şi emoțiile noastre. Dacă avem timp să stăm şi să respirăm liniştiți, este foarte probabil că circumstanțele exterioare din acele momente nu sunt stresante. Datorită acestui efect calmant, respirația lentă, conştientă este tehnica cel mai des folosită pentru liniştirea crizelor. Din perspectiva sistemului yoga, învelişul energiei vitale/respirației se află între învelişul corpului fizic şi cel al minții, servind prin urmare drept punte de legătură între cele două. Un ritm profund şi constant al respirației relaxează corpul şi echilibrează mintea.

Stresul are impact asupra sistemului nervos simpatic (SNS) sau a răspunsului de tip „luptă, fugi sau înlemneşte”. Acesta este un răspuns adecvat dacă eşti urmărit de un urs, dar nu reprezintă o reacție sănătoasă la un blocaj în trafic sau la o insultă care îți este adresată. Când SNS este extrem de activ, pulsul creşte şi respirația devine mai rapidă, fapt

care face ca hormonii de stres şi neurotransmiţătorii să circule mai rapid prin corp. Acest fenomen este asociat cu un impuls de adrenalină, moment în care corpul secretă cortizon, endorfine şi alte substanţe chimice, ca răspuns la un stres acut. Circulaţia este redirecţionată de la organele sistemului digestiv către muşchi, pentru a creşte forţa şi viteza. Creierul procesează mult mai rapid informaţia, amintirile sunt codificate sub forma impresiilor senzoriale, cum ar fi culori, sunete şi mirosuri haotice, nu o succesiune liniară de senzaţii şi acţiuni. Singura parte a sistemului nervos pe care majoritatea dintre noi o pot controla conştient este respiraţia. O respiraţie rapidă şi superficială va activa SNS, în timp ce respiraţia lentă şi profundă activează corespondentul său, sistemul nervos parasimpatic (SNP). Nu putem să redirecţionăm circulaţia sangvină şi nu putem bloca secreţia anumitor substanţe chimice, dar putem respira profund, activând astfel SNP, care la rândul lui face să scadă pulsul, transmite un mesaj de relaxare către nervi, face să scadă nivelul hormonilor de stres, redirecţionează fluxul sangvin înapoi către organele sistemului digestiv şi aşa mai departe. Respiraţia profundă şi constantă aferentă tehnicilor yoga – care, la rândul ei, activează SNP – reprezintă unul dintre motivele pentru care yoga este un factor cu efect calmant atât de puternic. Povestea care urmează ne arată modul în care un adept al practicii yoga a reuşit să se elibereze de anxietate prin controlul respiraţiei.

Kai trăia aproape zilnic într-o stare de frică. Dacă uita să ia ceva de la magazin sau dacă cineva îl suna într-un moment nepotrivit, suferea un atac de panică. Simţea că în orice moment se poate întâmpla ceva îngrozitor. Un terapeut yoga i-a recomandat să respire profund în fiecare dimineaţă la

trezire şi înainte de fiecare masă. Această practică simplă l-a făcut să se simtă atât de bine, încât a început să o aplice de fiecare dată când aştepta la semafor sau când suna telefonul. Cu fiecare respirație profundă, avea o stare tot mai calmă în fața oricărei posibile situații, realizând că orice stres poate fi gestionat. Atacurile de panică au devenit tot mai rare, pe măsură ce respirația profundă îi amplifica starea de calm fiziologic şi emoțional. Practica respirației profunde de-a lungul zilei l-a ajutat pe Kai să facă față vieții.

Exerciţiu: Eliminarea anxietăţii prin controlul respiraţiei

Acest exercițiu te învață cele trei componente esențiale ale respirației yoghine. Toate cele trei zone ale plămânilor sunt implicate în acest tip de respirație: partea superioară, cea mijlocie şi cea inferioară. Atunci când exersezi practica respirației trebuie să ai grijă să inspiri şi să expiri o perioadă egală. Pe măsură ce practici, numărul secundelor aferente respirației pentru fiecare zonă va creşte. Această respirație lentă şi echilibrată armonizează mintea şi calmează emoțiile.

1. Respirația diafragmatică utilizează zona inferioară a plămânilor. Aşază-te într-o postură simetrică şi confortabilă, cu spatele drept, pe podea sau pe un scaun. Pune una dintre mâini pe abdomen şi cealaltă pe piept. Cu fiecare inspirație, simte cum abdomenul se ridică pe măsură ce diafragma se curbează în jos, iar lobii inferiori ai plămânilor

se umplu cu aer. Caută să menții pieptul nemişcat. Expiră şi simte cum abdomenul coboară, pe măsură ce diafragma se curbează înapoi, iar lobii inferiori se golesc de aer.

2. Practică acum respirația toracică, cea la nivel intercostal. Muşchii intercostali se află între coaste şi, nefiind utilizați, au tendința să se blocheze şi să nu mai răspundă controlului conştient. Atunci când respirăm la nivel toracic, pieptul sau umerii nu trebuie să se mişte. Trebuie să respiri lateral la nivelul cutiei toracice, simțind cum se extinde la fel ca un acordeon. Aşază mâinile pe partea inferioara a cutiei toracice, cu degetele răsfirate, astfel încât să simți şi partea laterală, şi pe cea dorsală a coastelor, şi inspiră, extinzând muşchii intercostali. Palmele se vor distanța lent una de alta, pe măsura ce cutia toracică se extinde în față, în spate şi în lateral, fără a se ridica însă către piept. Pentru a expira, relaxează zona coastelor, iar mâinile tale se vor apropia din nou ca un acordeon care se strânge. Este posibil ca această parte a respirației în trei etape să fie cel mai greu de învățat, deoarece regiunea respectivă este mai dificil de izolat. La început poți să stai cu umerii lăsați, pentru a nu ridica partea superioară a spatelui.

3. A treia etapă este respirația claviculară. Aceasta izolează muşchii care controlează partea superioară a plămânilor. Multe persoane cu o respirație rapidă şi superficială, cuprinsă de anxietate, respiră doar în zona aceasta a plămânilor! Acest tip de respirație nu este sănătos, totuşi respirația la nivelul pieptului este o parte importantă a respirației profunde în trei etape atunci când este efectuată lent şi deliberat. Aşază o mână în partea de sus a pieptului,

între cele două oase ale claviculei. Inspiră lent, doar în zona superioară a plămânilor, şi simte cum partea superioară a pieptului, până aproape de baza gâtului, se dilată şi se ridică. Lungeşte expirația cu câteva secunde mai mult decât ți se pare confortabil, până când pieptul devine uşor concav. Poți chiar să tuşeşti uşor, pentru a putea expira tot aerul.

4. Acum exersează toate cele trei etape ale procesului respirator descris mai sus într-o manieră coordonată şi fluidă. Respiră profund şi ritmic. Inspiră mai întâi la baza plămânilor, împingând diafragma în jos, apoi la nivelul coastelor, care se vor extinde în lateral, şi în final în zona superioară a pieptului, până în dreptul claviculelor. Fără a face pauză, expiră din zona pieptului, apoi a intercostalilor şi, în final, trage buricul spre interior, în timp ce diafragma se ridică, şi expiră complet. Inspiră şi expiră pe durata unui interval egal de timp, la început şase secunde, iar apoi, în timp, adaugă câte o secundă până ajungi la 15.

5. Odată ce ai atins un ritm respirator egal, concentrează-te pe tranziția subtilă dintre inspirație şi expirație şi invers. Deşi la început s-ar putea să te sperie puțin, evită tendința de a face trecerea de la una la alta prea rapid. De obicei, în primele câteva secunde ale inspirației tragem aerul în piept foarte repede, din dorința de a avea aer. La fel, atunci când începem să expirăm, avem tendința să expirăm în forță. Încearcă totuşi să respiri cât mai lent posibil, într-o manieră egală.

Mintea/emoţiile. Povestea lui River despre reprogramarea sistemului nervos cu ajutorul simţurilor

Învelişul mental cuprinde simțurile, emoțiile, împreună cu gândurile şi impresiile trecătoare. În lumea modernă, mintea noastră este foarte aglomerată deoarece viața abundă în informații, agitație şi tehnologie. În zilele noastre, majoritatea oamenilor din țările dezvoltate pot pur şi simplu să pornească un robinet când au nevoie de apă, să modifice nivelul termostatului pentru confort sau să apese câteva taste ale unei tastaturi pentru a găsi răspunsul la o întrebare. Unele dintre aceste facilități nu contribuie neapărat la o viață sănătoasă, dar în timp au ajuns să fie un standard. Nu cu foarte mult timp în urmă, puține locuințe aveau aer condiționat şi nici una nu avea un calculator. Nu cu foarte mult timp înaintea acelei perioade, oamenii scoteau apă din fântâni sau o aduceau de la râu, trebuiau să taie lemne pentru a-şi încălzi casa şi erau nevoiți să îşi crească sau să îşi cultive ei singuri hrana. Ca o ironie, în acele vremuri mai puțin confortabile se vorbea mai puțin despre „stres".

Suntem cu toții conştienți de beneficiile progresului tehnologic; totuşi, fiecare nou dispozitiv contribuie la întreținerea iluziei privind controlul asupra lumii exterioare şi la un sentiment mai acut al urgenței în toate privințele. Aceşti factori aduc un gen de presiune asupra deciziilor noastre zilnice. Având acestea în minte, întreabă-te cât de des te „deconectezi" de la lume şi încetezi să mai apelezi la diverse dispozitive electronice cum ar fi internetul,

televizorul, telefonul mobil sau playerele pentru muzică şi aşa mai departe. Stimulii din natură sunt mai puțin gălăgioşi şi mai puțin intruzivi. De asemenea, sunt mai relaxanți şi ne ajută să ne conectăm la o realitate superioară.

Dispozitivele pe care le avem sună imediat ce a sosit momentul pentru întâlnirea pe care o aveam programată sau când primim un e-mail ori o notificare pe Facebook. Pur şi simplu nu putem să ne mai luăm ochii de la telefon şi suntem constant întrerupți. Indiferent dacă numim acest fenomen sensibilitate senzorială, tulburare de deficit al atenției sau folosim un alt diagnostic, el are totuşi anumite efecte asupra creierului. Aceste modificări de ordin neurologic sunt în special valabile în cazul generației care a crescut cu smartphone şi internet. Am putea să ne întrebăm de ce este atât de dificil să ne concentrăm asupra unei sarcini atunci când suntem la şcoală sau într-un alt mediu liniştit, în schimb ne este atât de uşor să rămânem concentrați la nesfârşit în fața calculatorului. Unul dintre motive este acela că, în clasă, creierul nu primeşte permanent „recompense”. În fața calculatorului, când jucăm un joc, creierul este recompensat mult mai frecvent. Recompensa este un mic influx de dopamină.

Dopamina este un neurotransmițător care ne oferă un sentiment de plăcere. Ne face să ne simțim bine, împliniți. Cu cât primim mai des acest influx de dopamină, cu atât cresc şansele să continuăm ceea ce facem. Creatorii jocurilor pe calculator ştiu asta. Ei mai ştiu şi că jocurile trebuie să se mişte rapid – fapt cunoscut şi de majoritatea regizorilor filmelor de succes, de directorii de televiziuni şi de DJ-ii de la radio. Ritmul alert combinat cu recompensa

reprezentată de dopamină face să ne fie mai dificil să îndeplinim sarcini care ne iau mai mult timp sau care nu oferă recompense frecvente. Prin urmare, există tot mai multe persoane diagnosticate cu sensibilitate senzorială şi tulburarea de deficit al atenției. Pe de o parte, creierul este suprastimulat şi are nevoie de linişte şi de pace. Pe de altă parte, este obişnuit cu recompensa reprezentată de dopamină. Aceasta duce la apariția unui conflict interior atunci când suntem „scoşi din priză”. Dacă avem tehnologia la îndemână, răspunsul condiționat al creierului la dopamină triumfă în general asupra nevoii de linişte.

Luând în considerare această confruntare neuronală, nu este de mirare că unora le este dificil să mediteze sau să practice tehnici yoga care se focalizează asupra simțurilor interioare şi caută să le încetinească ritmul vieții. O persoană dependentă de dopamină preferă tehnicile mai „rapide”. La un curs cu un ritm mai alert, ea simte permanent că realizează ceva şi astfel beneficiază de recompensa reprezentată de dopamină. Însă această căutare a dopaminei, chiar dacă este inconştientă, ne face să cădem în capcana unei stări permanente de excitație, iar dacă vom încerca să diminuăm stresul şi anxietatea vom ajunge în mod paradoxal să ne simțim mai neliniştiți şi nervoşi.

Exercițiile yoga adresate simțurilor prezintă o latură interioară şi una exterioară. Elementele exterioare provin din lumea din jur: ceea ce vedem, auzim, simțim, mirosim sau gustăm. Aspectele interioare implică interpretarea pe care o oferă mintea influxului senzorial. De ce am simțit acel gust? Ce aspect al sunetului a ieşit în evidență? În ce fel am colorat această informație prin prisma experiențelor mele din trecut? În ce mod contribuie creierul meu la versiunea

mea privitoare la această experiență? Fiecare dintre noi are propriile motive pentru care interpretează informația senzorială aşa cum o face.

River era foarte sensibil la mediul exterior. Repede înspăimântat de zgomotele puternice, atenția îi era mereu distrasă de ceea ce se întâmpla în jur, fiind în special conştient de orice potențiale pericole. Această sensibilitate a dus la probleme cu somnul şi la o stare de nervozitate, precum şi la o lipsă a concentrării şi a productivității. Era o spirală descendentă cauzată de un stres tot mai amplificat. În cadrul cursului de pregătire pentru instructorii yoga, River a învățat diverse tehnici, cum ar fi concentrarea asupra unui singur sunet sau asupra flăcării unei lumânări, pentru a învăța să îşi controleze simțurile. Aceste practici yoga liniştesc mintea şi ne ajută să ne distanțăm de ceea ce se întâmplă, în lumea exterioară. Pentru River, viața a început să fie mai puțin agitată, înspăimântătoare sau haotică. Conectându-se la eul superior şi devenind un martor al lumii interioare, în loc să supraestimeze ceea ce se întâmplă în exterior, River nu mai este ghidat în viață doar de capriciile celor cinci simțuri.

Exerciţiu: Strategii de armonizare senzorială

Fiecare dintre cele cinci simțuri poate fi un instrument pentru calmarea sistemului nervos sau pentru reducerea anxietății şi a stresului. Exercițiul care urmează cultivă o

relaţie mai armonioasă între lumea interioară şi cea exterioară prin intermediul simţurilor. Mulţi dintre noi suntem foarte vizuali. Atunci când ne amintim un anumit lucru, ne vine în minte imaginea asociată emoţiilor şi circumstanţelor respective. Unii oameni îşi amintesc mai uşor sunete sau senzaţii corporale. Indiferent de obiceiurile lăuntrice ale fiecăruia, simţurile creează o legătură puternică între lumea interioară şi cea exterioară.

1. Gândeşte-te la trei experienţe liniştitoare pentru fiecare simţ: imagini, sunete, texturi, arome şi gusturi care te liniştesc.

2. Alege una dintre aceste experienţe şi în următoarele câteva minute caută să te laşi absorbit de respectiva senzaţie. Poţi alege să închizi ochii şi să miroşi o floare sau câteva frunze din condimentul tău preferat. Poate doreşti să asculţi cântecul păsărilor din faţa geamului sau piesa ta muzicală preferată. Poţi alege să îţi mângâi animalul de companie sau să faci o baie caldă. Orice ai alege, focalizează-te conştient asupra simţului respectiv timp de cinci minute.

3. După ce ai încercat să te focalizezi asupra unui singur simţ o perioadă mai îndelungată, observă efectul asupra stării tale de relaxare şi de conectare la eul superior.

Exercițiu: Vizualizare relaxantă

1. Amintește-ți o experiență care îți calmează simțurile, cum ar fi cântecul păsărelelor, contemplarea valurilor mării sau senzația produsă de briza ușoară care îți atinge pielea. În timp ce te odihnești într-o poziție relaxantă, începe să-ți imaginezi că trăiești efectiv experiența acelei imagini, acelui sunet, acelei arome, acelui gust sau a acelei senzații de care ți-ai amintit. Permite acestei experiențe să te învăluie într-o stare de calm.

2. Conștientizează starea de relaxare care apare în timp ce te focalizezi asupra unei singure experiențe senzoriale. Dacă îți hrănești mintea cu aceste imagini, sunete, gusturi sau atingeri dătătoare de plăcere, sistemul nervos va răspunde ca și cum ai fi cu adevărat în acea situație. Observă efectul asupra corpului, a respirației, a emoțiilor, a gândurilor tale, și conștientizează sentimentul de conectare la eul superior.

Mintea/emoțiile. Povestea lui Alex despre reprogramarea sistemului nervos cu ajutorul minții

Senzațiile fizice corespund adesea unor stări emoționale, ambele existând la nivelul învelișului mental. Orice am încerca pentru a evita o anumită experiență emoțională, nu

facem decât să ne suprimăm sentimentele. Putem evita anumite emoții prin intermediul unui comportament de evitare, dacă ne plângem altora sau negăm sentimentele individuale până când ajung să se contopească toate într-un conglomerat emoțional caracterizat de anxietate. Pe măsură ce tiparul de evitare este tot mai des folosit, toți acei ani de emoții nerezolvate sunt depozitați la nivelul psihicului, aşteptând o ocazie să iasă la iveală. De fiecare dată când apare un agent de stres sau o situație neplăcută, emoțiile acumulate din trecut ies la suprafață, căutând ocazia de a se exprima după tot acest timp. Anxietatea nu are legătură doar cu momentul prezent, ci cu toate celelalte experiențe emoționale cu care nu ne-am confruntat până acum. Dacă dăm ascultare zilnic emoțiilor noastre, putem înțelege sursa anxietății şi ne putem elibera de ea cu ajutorul practicilor yoga.

Devenim capabili să ne gestionăm emoțiile în momentul în care suntem dispuşi să ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Psihologia sistemului yoga consideră emoțiile drept o reacție în fața vieții, un mesaj privitor la modul în care putem atinge o pace mai profundă în circumstanțele din prezent. Emoțiile spun multe despre noi şi fiecare emoție merită respectul şi recunoaşterea noastră (ceea ce nu înseamnă neapărat să ne lăsăm copleşiți de ea!). Ideea de acceptare a emoțiilor este oarecum opusă sistemului de credințe care afirmă că există emoții „bune” şi emoții „rele”. Gândeşte-te cum ar fi să observi fiecare emoție fără a o judeca. Atunci când ne este teamă de o emoție neplăcută, începe să ne streseze însăşi ideea de a trăi emoția respectivă! Dacă realizăm că emoțiile sunt doar o sursă de informație, putem să ne confruntăm cu ele, folosind fără teamă informațiile furnizate pentru a avea o viață mai bună.

Alex a suferit de anxietate încă din liceu. Fiecare zi îi părea că planează amenințător asupra sa cu tot felul de liste, sarcini şi potențiale eşecuri. Aceste sentimente îngrijorătoare s-au repetat şi la vârsta adultă. Profesorul lui de yoga le recomanda adesea elevilor să realizeze relaxarea de la curs în fiecare seară înainte de culcare, pentru a dormi mai bine. Alex s-a simțit atât de bine în timpul relaxării la curs, încă i s-a părut că merită să încerce şi acasă, unde pur şi simplu s-a concentrat progresiv asupra întregului corp, de la tălpi până în creştetul capului, imaginându-şi că fiecare zonă se umple cu o stare de calm plin de iubire. Încă de la prima încercare a început să doarmă mai bine. În plus, anxietatea s-a diminuat tot mai mult în fiecare zi. De câte ori simțea că stresul se acumulează sau că este cuprins de teamă, Alex îşi amintea starea plăcută de iubire şi calm din timpul relaxării şi se simțea plin de pace.

Exercițiu: Relaxarea progresivă a corpului

Poți folosi această metodă ca pe o experiență de referință, pentru a vedea cum se simte corpul tău şi în ce măsură este sau nu relaxat. Poți aplica oricând tehnici de autosugestie pentru a-i reaminti corpului să se relaxeze, dacă are încă anumite tensiuni. Cu o practică regulată a acestei introspecții corporale, vei învăța să fii receptiv la feedbackul emoțional al eului tău fizic.

1. Găseşte o poziție confortabilă: în şezut şi cu capul rezemat sau uşor înclinat pe spate sau întins la sol.

2. Rămâi în această poziție timp de maximum 10 minute; dacă rămâi mai mult, cel mai probabil vei adormi. Dacă simți că ți se face somn, corpul tău are probabil nevoie să se odihnească, aşa că ar fi indicat să mergi mai devreme la culcare sau să tragi câte un pui de somn peste zi.

3. Începe să îți examinezi treptat corpul, din creştetul capului până la tălpi (sau invers), căutând să menții în tot acest timp o respirație lentă. Această examinare poate fi descrisă cel mai bine drept conştientizarea pe rând a fiecărei părți a corpului asupra căreia te concentrezi. Când procedezi astfel, emoțiile şi senzațiile din zonele respective se amplifică. În funcție de profunzimea relaxării la nivelul fiecărei părți a corpului tău, această examinare îți va arăta care muşchi şi articulații sunt relaxate şi unde există tensiune.

4. Continuă să rămâi un observator detaşat al corpului, pe care poți să-l numeşti doar „corpul", nu „corpul meu", tocmai în scopul creării unei distanțe între tine şi el. De exemplu, în loc să spui „umerii mei sunt tensionați", spune „umerii sunt tensionați". Această mică schimbare de limbaj recunoaşte existența tensiunii, dar în acelaşi timp te ajută să te detaşezi de experiența fizică directă – cu alte cuvinte, nu te mai identifici cu tensiunea! Ai mai mult spațiu să îți observi cu obiectivitate corpul şi să îți păstrezi mintea

aliniată cu eul superior. Pe măsură ce expiri şi aerul iese din plămâni, gâtul se relaxează; urmează spatele şi aşa mai departe. Acest limbaj aduce o perspectivă mai detaşată, care ajută foarte mult relaxarea.

5. După ce ai examinat întregul corp, fă o pauză de câteva secunde pentru asimilarea experienței. Dacă nu te simți somnoros, poți repeta examinarea o dată sau de două ori. Încearcă să vezi dacă zonele tensionate se relaxează tot mai mult cu fiecare examinare succesivă. Potențialul tău de relaxare este extraordinar!

6. În timp, poți folosi această practică pentru observarea emoțiilor care se succedă în minte, asemănându-le cu nişte nori care trec pe cer. În mod similar, şi tiparele de gândire pot fi urmărite în această manieră neutră. Antrenează-te să devii un observator obiectiv, învățând să declanşezi răspunsul specific relaxării.

Intelectul. Povestea lui Morgan despre reprogramarea sistemului nervos cu ajutorul intelectului

Când ne gândim la învelişurile unei persoane este simplu să distingem corpul de respirație. Separarea minții de intelect este un proces mai subtil. Intelectul este învelişul

discernământului, al înțelepciunii şi al gândirii superioare. Gândeşte-te în modul următor: mintea are la bază simțurile şi include în acelaşi timp sentimentele – atât ceea ce simțim prin intermediul simțului tactil, cât şi emoțiile. Gândurile inferioare ce au la bază emoțiile aparțin şi ele învelişului mental. Intelectul se află însă mai aproape de spirit, aparținând domeniului ideilor pure. Intelectul ne ajută să ne conectăm la acest eu superior şi să facem diferența între lumea materială şi realitatea ultimă, sau între eul inferior şi cel superior.

În baza acestei teorii despre straturile ființei, putem apela la intelect pentru a ghida mintea către sentimente mai spirituale. Ține minte că atunci când ne referim la învelişurile unei ființe, intelectul oferă discernământ; se referă la înțelepciune, nu la nivelul de inteligență. Există un text yoghin străvechi, Katha Upanishad, care descrie relația dintre învelişurile ființei în mod metaforic: eul superior este conducătorul carului de luptă, în timp ce corpul fizic este vehiculul efectiv. Înțelepciunea spirituală a intelectului conduce, ținând în mână frâiele minții. Astfel, ni se spune să ne folosim de înțelepciunea intelectului pentru a ghida aspectele inferioare ale eului, ce pot fi uşor cuprinse de teamă. Pe calea către realizarea de sine, intelectul deosebeşte ceea ce ne aduce o stare de pace de ceea ce ne provoacă teamă. Intelectul ghidează gândurile şi emoțiile – învelişul mental – în direcția conectării la eul superior care ne va aduce o stare de pace.

Autosugestia rostită de vocea intelectului

Ai auzit cu siguranță despre beneficiile hipnozei (şi nu ne referim aici la diverse situații hilare când cineva dă din mâini sau face ca o găină!). Hipnoza este o tehnică psihologică folosită pentru a avea acces la ceea ce se află dincolo de pragul conştient, cu scopul de a produce o schimbare pornind de acolo. Experții în hipnoză au realizat diverse înregistrări audio care pot fi achiziționate. Autohipnoza este procesul de utilizare a gândurilor conştiente pentru a reprograma substratul non-conştient. Această practică a reprogramării personale se regăseşte în multe tehnici tradiționale yoga, fiind numită de obicei autosugestie. Autosugestia, sau sugestia făcută de propria persoană, coordonează mintea şi intelectul în direcția atingerii armoniei spirituale. Printre tehnicile cel mai des întâlnite de autosugestie se numără afirmațiile pozitive, autoprogramarea, autohipnoza, relaxarea treptată a corpului şi vizualizarea.

Rolul intelectului este acela de a face deosebire între eul inferior aflat într-o continuă schimbare şi natura noastră reală, spirituală. Indiferent cât de mult practicăm, majoritatea dintre noi au anumite slăbiciuni la nivel de personalitate; stresul este un exemplu des întâlnit. Chiar dacă înțelegem la nivel intelectual ce înseamnă relaxarea, este posibil să nu reuşim să o aplicăm în viața de zi cu zi. Atunci când apelezi la autosugestie, concentrează-te asupra tendințelor personale dăunătoare pe care le descoperi. Aceste tendințe îşi au sursa în convingerile care sunt stocate dincolo de pragul conştient. Convingerile respective sunt adesea iraționale şi apar în urma unor experiențe dureroase din copilărie. Intelectul poate aduce la lumină şi poate purifica convingerile învechite, ajutându-te să te conectezi şi

mai profund la eul tău superior, spiritual. Exercițiul care urmează are drept scop transcenderea non-conştientului şi a atitudinilor care îți provoacă anxietate, pentru a te conecta la adevărul eului superior.

În ultimii 10–15 ani, am ajuns să putem studia mai îndeaproape procesele cerebrale. Ne folosim de diverse tehnologii pentru a vedea ce se întâmplă la nivelul creierului atunci când meditãm, reflectăm, observăm sau recepționăm informații senzoriale. Putem vedea chiar şi modul în care creierul se schimbă atunci când ne schimbăm tiparele de gândire. Toate aceste studii ne-au modificat convingerea conform căreia creierul nu se mai poate schimba sau dezvolta de la o anumită vârstă. Ştim în prezent că creierul nu îşi încetează niciodată dezvoltarea, atât timp cât avem o stare de atenție susținută şi introducem diversitate în modul nostru de a gândi şi de a acționa. Atenția şi varietatea creează noi căi neuronale. Pe de altă parte, dacă nu ne schimbăm activitățile şi modul de a gândi, vechile căi neuronale devin mai puternice. Dacă vom continua să gândim şi să facem aceleaşi lucruri, rezultatele acestor gânduri şi acțiuni vor fi aceleaşi – nu doar în lumea exterioară, ci şi în plan interior! Vom răspunde la stres în acelaşi mod, iar anxietatea noastră va rămâne la fel.

Activitățile conştiente cum ar fi meditația, atenția susținută, autosugestia şi tehnicile de concentrare pot fi considerate drept punctul de plecare pentru a aduce o schimbare la nivelul creierului: ceva nou sau o întrerupere a modului nostru obişnuit de a gândi şi de a fi. Aceasta produce o schimbare şi la nivel cerebral. Într-adevăr, studiile au revelat că introducerea meditației şi a practicilor de conştientizare conduce la schimbări pozitive în cazul

anxietății. Încorporând acest gen de activități şi continuând să fim stăpânii conştienți ai gândurilor noastre, vom determina zonele cerebrale care se activează atunci când suntem cuprinşi de anxietate sau de îngrijorare să înceapă să se modifice, putând chiar influența şi răspunsul nostru la durere!

După ani de zile în care a suferit de atacuri de panică şi nervozitate cronică, Morgan a fost diagnosticat cu tulburare de anxietate şi i s-au prescris medicamente. Acestea l-au ajutat, totuşi nu reprezentau o soluție definitivă. Morgan a continuat să caute modalități de a reduce amenințarea permanentă a anxietății şi s-a înscris la un program de formare pentru instructori yoga, cu o durată de un an, pentru a studia în profunzime practicile şi beneficiile lor. Astfel, el a început să vadă viața dintr-o nouă perspectivă, separând starea de anxietate a egoului de o stare subtilă de libertate permanentă. Focalizându-se mai mult asupra unor elemente precum respirația, natura şi compasiunea față de ceilalți, şi învățând când anume să practice diverse metode yoga precum tehnicile de respirație, posturile corporale şi autosugestia, Morgan a renunțat curând la medicamente, eliberându-se de anxietate mai mult decât oricând. Deşi este posibil ca metoda lui să nu dea aceleaşi rezultate în cazul oricui, ea este totuşi o mărturie privind puterea şi înțelepciunea intelectului, atunci când yoga este aplicată în viața de zi cu zi.

Exercițiu: Autosugestia

O modalitate simplă de utilizare a puterii intelectului este sugestia direcționată. Învelişul cu rol de discernere al intelectului le poate vorbi celorlalte învelişuri, pentru a le linişti. Acest exercițiu te va ajuta la reprogramarea convingerilor non-conştiente, precum şi a funcțiilor sistemului nervos care le sunt asociate. Folosită în asociere cu posturile yoga, cu exercițiile de respirație şi cu strategiile de dezvoltare personală, autosugestia poate influența profund lumea noastră interioară.

1. Aşază-te într-o postură confortabilă, de relaxare; respiră profund de câteva ori şi focalizează-te apoi asupra experiențelor interioare, acceptând gândurile, emoțiile şi senzațiile care traversează câmpul conştiinței. Realizează că acea parte a ființei tale care observă totul este un observator relaxat şi obiectiv al universului tău interior. La început s-ar putea să îți fie dificil să te conectezi la martorul interior, dar este în regulă; atât cât poți este suficient.

2. Din această postură a martorului obiectiv, oferă-ți ție însuți sugestii pentru a te relaxa. La fel ca în cazul examinării corpului, poți începe din zona capului sau a picioarelor, numind părțile corpului în ordine în timp ce le sugerezi să se relaxeze, făcând o pauză după fiecare zonă pentru a observa efectele sugestiei.

3. Iată un exemplu de autosugestie: „Îmi relaxez degetele picioarelor, tălpile şi gleznele... îmi relaxez gambele şi genunchii... îmi relaxez partea anterioară şi cea posterioară

a coapselor, şoldurile, fesele şi pelvisul… îmi relaxez abdomenul şi partea inferioară a spatelui… îmi relaxez partea mediană şi superioară a spatelui… îmi relaxez pieptul… îmi relaxez degetele, palmele şi încheieturile… relaxez antebrațele, coatele şi brațele… îmi relaxez umerii şi gâtul… îmi relaxez capul şi muşchii feței… îmi relaxez ochii, nările, urechea internă, limba… îmi relaxez emoțiile… îmi relaxez gândurile… mă conectez la eul superior…” Fii creativ şi găseşte afirmațiile care ți se potrivesc cel mai bine pentru a te relaxa profund. Observă că şi învelişul minții/al emoțiilor, al intelectului şi al spiritului/eului superior sunt în aceste afirmații.

4. Odată ce te simți în largul tău cu tehnica, poți începe să aplici afirmații mai personalizate: „Totul este bine”; „Sunt puternic şi stabil”; „Cu fiecare zi sunt tot mai relaxat”. Alege acele afirmații cu care rezonezi în profunzime – posibilitățile sunt infinite!

Spiritul. Povestea lui Gale despre conectarea la învelişul subtil al spiritului (al eului superior)

Învelişul cel mai profund, reprezentat de spirit sau eul superior, este foarte tăcut şi liniştit. Când corpul nostru este letargic, nu se simte bine sau este agitat, ori atunci când respirăm neregulat şi emoțiile au scăpat de sub control, când nu suntem conectați la sentimentul de înțelepciune

interioară, ne este foarte greu – dacă nu chiar imposibil – să ne conectăm la învelişul eului superior (deşi acesta se află întotdeauna acolo). Dacă te gândeşti la un moment în care te-ai simțit cel mai aproape de cine eşti cu adevărat – calm, mulțumit, privind fascinat lumea –, cu siguranță atunci te aflai în comuniune cu spiritul/eul tău superior. Odată ce mintea este suficient de liniştită pentru a-l percepe, spiritul/eul superior ne poate ghida în orice moment. El poate induce tuturor activităților şi interacțiunilor noastre o stare de pace şi înălțare. Atunci când învelişurile corpului sunt în armonie, spiritul/eul superior radiază prin ele toate.

Gale era o instructoare de yoga care se lupta în secret cu anxietatea. Lunile treceau şi ea se simțea pierdută. Cu toate că le vorbea cursanților ei despre spiritualitate, în interior nu simțea nimic legat de ea. Gale a realizat că, deşi yoga era un aspect fundamental al vieții ei de zi cu zi, nu îi aducea nici o bucurie. Ea practica în ideea că „aşa trebuie", în loc să asculte vocea reală a eului superior. Treptat, Gale a introdus muzica în practica zilnică, cântând din voce sau la diferite instrumente înainte de a medita. Aceasta a ajutat-o să se conecteze la eul superior şi astfel, datorită exprimării de sine, a început să aibă o stare de minunare în fața lumii, fascinată de posibilitățile care i se ofereau.

Exercițiu: Împlinire spirituală prin eul superior

Următorul exercițiu îți cere să reflectezi asupra propriei persoane, să îți aminteşti cine erai înainte de a fi îngrădit de diverse roluri, îndatoriri şi aşteptări. Calea secretă către eul tău superior este imaginația. Acest exercițiu funcționează cel mai bine dacă recunoşti cu onestitate ce anume te făcea fericit când erai mic, chiar dacă în general copilăria ta nu a fost atât de plină de bucurie.

1. Inspiră profund şi relaxează-te. Gândeşte-te la perioada când erai la grădiniță. Ce îți plăcea să faci? Să desenezi, să colorezi, să vorbeşti cu ceilalți, să „te joci de-a mama şi de-a tata", să construieşti ceva sau...? Foloseşte tehnica asocierii libere pentru a enumera cât mai multe lucruri pe care îți plăcea să le faci când erai mic, timp de 30 de secunde (nu este o problemă dacă apar unele repetiții).

2. Repetă procesul, reflectând asupra lucrurilor care îți plăceau în jurul vârstei de opt ani. Cu ce te jucai? Care erau lucrurile tale preferate?

3. Repetă acelaşi proces reflectând asupra vieții tale de la vârsta de 12 ani.

4. Reciteşte listele şi alege o acțiune pe care să o faci în săptămâna următoare. Poate fi ceva simplu, cum ar fi să aduni fructe de pădure sau frunze uscate, să te uiți după

veverițe, să construieşti ceva, să desenezi sau să mergi în parc şi să te dai în leagăn.

Este important ca fiecare dintre noi să îşi găsească propria cale către eul superior. În ultimă instanță, toate răspunsurile se află în interior şi trebuie să avem încredere în noi înşine, să nu ne lăsăm guvernați de o autoritate exterioară. Spiritul/eul superior este înțelept. În următoarea parte a cărții vom examina cele cinci căi ale sistemului yoga, ajutându-te să afli care practică te ajută cel mai mult să te conectezi la eul superior.

Conform filosofiei yoga, avem cu toții cinci învelişuri. În cultura populară, ideea se regăseşte sub forma conceptului de corp, minte şi spirit. Yoga menționează şi respirația pe lângă ansamblul minte–corp şi recunoaşte, de asemenea, rolul important al intelectului ca punte de legătură între minte şi spirit/eul superior. Pe măsură ce lucrezi cu tine însuți prin intermediul acestor învelişuri, trebuie să menții o viziune de ansamblu asupra propriei ființe, nu să te vezi ca fiind alcătuit din cinci elemente separate. Învelişurile sunt cuprinse unul în celălalt, la fel ca straturile unei cepe. Anxietatea afectează fiecare dintre cele cinci straturi şi în acelaşi timp ne limitează capacitatea de conştientizare a lor, din cauză că ne determină să ne concentrăm excesiv asupra aspectelor care ne îngrijorează. Ca un exemplu al modului în care anxietatea influențează toate cele cinci învelişuri, putem vedea cum atunci când apare o stare de stres, muşchii devin tensionați şi nu ne mai putem controla respirația, simțindu-ne tot mai speriați. Pe măsură ce emoțiile devin tot mai copleşitoare şi gândurile tot mai

haotice, nu mai putem menține o perspectivă superioară asupra situației. Conectându-te la eul superior şi folosindu-te de puterea intelectului, poți alege să fii din nou în armonie cu eul superior, ajungând la echilibru emoțional, o respirație mai profundă şi un corp relaxat.

Rezumatul capitolului

Deşi nu înțelegem pe deplin ansamblul minte–corp, yoga ne oferă limbajul necesar pentru a înțelege ființa integrală.

1. Yoga uneşte toate componentele vieții noastre la nivelul unui eu superior.

2. Fiecare om este o ființă individuală, care necesită o abordare unică pentru a atinge echilibrul, starea de sănătate perfectă şi realizarea de sine.

3. Conectarea la eul superior ne face să avem mai multă încredere în viață şi diminuează anxietatea.

4. Metodele terapiei prin yoga integrală aduc la lumină dezechilibrele de la nivelul fiecărui înveliş, oferind o cale individuală pentru rezolvarea lor.

5. Echilibrul se aplică tuturor aspectelor vieții simultan.

6. Continuă cu practicile pe care le efectuezi deja. Această carte aplică filosofia yoga, tehnicile de respirație, posturile, meditația, nutriția, relaxarea/somnul şi atitudinile personale pentru îndepărtarea stresului şi a anxietății.

7. Avem cu toții cinci învelişuri: corpul fizic, energia vitală/ respirația, mintea/emoțiile, intelectul şi spiritul/eul superior. Anxietatea afectează toate straturile ființei şi, în acelaşi timp, limitează conştientizarea cu privire la acestea.

8. Mişcarea, respirația profundă, atenția acordată simțurilor şi alegerea/direcționarea propriilor gânduri contribuie toate la conştientizarea învelişului spiritual.

9. Atunci când trăim într-o stare constantă de stres, corpul îşi îşi resetează starea predominantă la nivelul de alertă maximă, prin intermediul SNS. Practica yoga diminuează această stimulare constantă a SNS şi permite corespondentului său, SNP, să îşi exercite influența calmantă.

10. Un ritm profund şi constant al respirației echilibrează mintea şi emoțiile.

11. Dispozitivele tehnologice întrețin iluzia controlului exterior şi amplifică sentimentul urgenței, ceea ce generează o stare de stres.

12. Fiecare dintre noi are motivele sale personale pentru care interpretează informația senzorială în felul său specific; practica yoga ne ajută să aducem o stare de calm în relația dintre universul interior şi cel exterior, cu ajutorul simțurilor.

13. Putem să ne gestionăm emoțiile în momentul în care ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Emoțiile sunt o sursă de informații şi, ascultându-le, vom ajunge să înțelegem sursa anxietății, eliberându-ne de ea.

14. Apelează la intelect pentru a-ți ghida mintea către emoții şi virtuți spirituale, eliberându-te de gândurile negative.

15. Ai încredere în chemarea spiritului sau a eului superior. Dacă te simți atras să explorezi un anumit aspect al exprimării de sine, nu ezita!

Partea I a cărții ți-a oferit ocazia de a sta față în față cu stresul şi anxietatea, pentru a înțelege care sunt cauzele lor. Ți-ai examinat atât convingerile conştiente, cât şi pe cele non-conştiente, iar acum ştii mai multe tehnici yoga pentru a-ți dezvolta anumite convingeri care să te elibereze de stres. Poți percepe anxietatea la toate nivelurile ființei. În Partea a II-a a cărții vei avea ocazia să descoperi diverse modalități prin care să te distanțezi de anxietate, urmând una dintre cele cinci căi ale sistemului yoga. Vei vedea tu singur care este calea cea mai adecvată pentru modul tău de viață şi pentru factorii de stres specifici. Explorează cu entuziasm căile yoghine ce au în centrul abordării lor: psihicul, intelectul, sănătatea, munca şi relațiile.

Partea a II-a. Cele cinci căi yoghine

În această parte, vei învăța despre cele cinci căi ale sistemului yoga, fiecare cu perspectiva sa predominantă: calea psihicului (raja), calea intelectului (jnana), calea sănătății (tantra), calea muncii (karma) şi calea relațiilor (bhakti). Stresul şi anxietatea apar în urma unui sentiment de separare de eul superior sau de cine suntem cu adevărat. Yoga oferă fiecărui practicant calea sa specifică de reconectare la eul superior. Sistemul yoga ia în considerare diferențele individuale la nivel de aptitudini, stil de învățare, obligații şi interese. Nu toți oamenii practică yoga în acelaşi mod, însă oricine poate beneficia de pe urma unei anumite forme de practică. Textele tradiționale yoga indică cinci căi pentru a ajunge la eul superior, adaptate diverselor tipologii:

cei care practică meditația, cei care își urmează intelectul, cei care se focalizează pe ansamblul corp–minte, cei care se focalizează pe muncă şi cei care se focalizează pe iubire. Majoritatea oamenilor abordează toate cele cinci căi simultan, într-o măsură mai mare sau mai mică. În capitolele care urmează vei descoperi care este calea predominantă în cazul tău şi cum poți atinge armonia în toate aceste domenii ale vieții.

5. Calea yoghină a psihicului (a înțelegerii de sine)

Calea yoghină în opt etape a studierii psihicului este cunoscută drept „calea regală" (raja). Este un proces constând din opt paşi, care duce la înțelegerea minții şi la stabilirea în meditație, conform învățăturii străvechi din faimosul text al lui Patanjali, Yoga Sutra. Urmând această cale în opt etape, vei ajunge să înțelegi tot mai bine natura psihicului şi să îți controlezi mintea. Ea implică existența unui cod etic exterior de control al comportamentelor nedorite, precum şi un cod etic interior de menținere a purității. Aici sunt incluse diverse practici yoga cum ar fi posturile, tehnicile de respirație, cele pentru controlul simțurilor, respectiv concentrarea pentru liniştirea minții, care ne ajută să ne înțelegem propriile mecanisme psihice. Perspectiva mentală şi spirituală asupra meditației, alături de un sentiment de fericire interioară, dau simetrie celor opt componente. Aceste elemente din yoga clasică ne oferă calea

către o viață împăcată şi liniştită. Căutând să nu facem rău, să cultivăm pacea, să facem suficientă mişcare, să respirăm profund, să trăim emoții înălțătoare şi să ne controlăm mintea, vom reuşi să avem o viață calmă şi plină de sens. Acest capitol te ajută să aduci meditația în viața ta în chip de instrument de control al psihicului, eliberându-te astfel de stres şi anxietate.

Scopul ultim al meditaţiei este cunoaşterea de sine

Odată ce înțelegi cum îți funcționează mintea, poți atinge starea de pace interioară. O minte agitată este doar o minte pe care încă nu o înțelegem. Când înțelegem un aspect al minții, noi îl acceptăm. Poate că în şcoala primară colegii râdeau de tine pentru că nu ştiai să citeşti prea bine. Însă problema era cauzată probabil de faptul că aveai nevoie de ochelari şi nimeni nu şi-a dat seama de asta până în clasa a doua; normal că îți era greu să citeşti! Odată ce ai înțeles că există o cauză biologică pentru care nu vedeai scrisul de pe tablă, a devenit evident de ce colegii tăi citesc mai bine. Până a atinge însă această înțelegere, probabil că te-ai simțit prost zi de zi. Următoarea formulă psihologică poate fi aplicată în orice context:

Situație + Neînțelegere = Anxietate cu privire la situația respectivă

Situație + Înțelegere = Pace interioară

Meditația ne ajută să învățăm mai multe despre noi înşine şi despre viața noastră. Este oarecum un proces de încetinire a ritmului vieții pentru ca noi să vedem lucrurile mai clar. Astfel, lumea devine vizibilă. Reacțiile minții sunt revelate. Perspectiva noastră devine mai clară, deoarece avem la dispoziție timpul şi spațiul necesar înțelegerii. Trebuie să realizăm că scopul ultim al meditației nu constă însă în liniştirea minții, ci în înțelegerea acesteia. Barometrul unei meditații de succes îl reprezintă înțelegerea pe care o dobândeşti cu privire la tine însuți. Evaluează toate elementele din capitolul de față în baza a ceea ce ai învățat despre tine. Meditația este, prin definiție, orice îți linişteşte mintea şi îți oferă o lecție folositoare.

Yoga încorporează psihologia, studiul minții, ca parte integrantă a filosofiei sale, şi include raportarea la celelalte învelişuri ale ființei. Ea diferă de psihologia modernă prin aceea că analizează ființa umană în întregime, pentru a descoperi dimensiunile mai profunde ale realității. Atunci când psihologia a fost introdusă pentru prima dată ca obiect de studiu, la sfârşitul anilor 1800, ea se ocupa doar de domeniul conştient şi subconştient al minții. Lucrurile s-au schimbat însă în ultimii ani; în prezent, există multe tipuri de abordare psihologică ce integrează ființa umană în ansamblul ei. Aceasta înseamnă că yoghinii au înțeles în urmă cu mii de ani ceea ce noi începem să înțelegem doar acum, şi anume faptul că corpul, energia vieții/respirația, mintea/emoțiile, intelectul şi spiritul sunt fundamental conectate. Pentru a atinge o înțelegere reală, nici una dintre piesele componente ale ansamblului nu poate avea o

pondere mai mare decât celelalte. Yoga are drept scop purificarea completă a ființei umane prin meditație. Această cale este subliniată clar în Yoga Sutra lui Patanjali, având drept punct de pornire eliminarea comportamentelor negative şi cultivarea celor pozitive, realizarea exercițiilor necesare pentru purificarea corpului, alături de controlul energiei şi al respirației, spre a ajunge în cele din urmă la stările meditative ce culminează cu înțelegerea minții.

Fundamentele etice ale practicii yoga

Cultivarea unor intenții pure şi binefăcătoare este un aspect fundamental al unei vieți armonioase, nu doar al practicii yoga. Pe măsură ce vei învăța să îți cultivi intențiile pozitive, conectându-te la eul superior, vei începe să faci acelaşi lucru şi în acțiunile zilnice. Mulți dintre noi îşi trăiesc viața deconectați fiind de intenția care ar trebui să stea la baza acțiunilor noastre, indiferent dacă este vorba despre muncă, relațiile cu ceilalți sau de un alt domeniu al vieții. Cum am putea să întruchipăm varianta cea mai inspirată a propriei ființe dacă nu ne sunt clare motivele care stau la baza acțiunilor noastre?

Pentru a învăța cum să cultivăm o intenție lipsită de stres, putem lua în considerare indicațiile din Yoga Sutra, unul dintre cele mai respectate texte indiene privitoare la filosofia şi practica yoga. Această lucrare a fost alcătuită în urmă cu aproximativ două mii de ani, având la bază o tradiție orală mult mai veche. Ea prezintă cele opt componente ale

sistemului yoga, care oferă cadrul structural adecvat unei vieți trăite din această perspectivă.

Cele opt etape în yoga

1. Constrângerile referitoare la comportamentele negative (Yama)

2. Cultivarea atitudinilor pozitive (Niyama)

3. Posturile yoga (Asana)

4. Controlul respirației şi al energiei (Pranayama)

5. Stăpânirea simțurilor (Pratyahara)

6. Concentrarea (Dharana)

7. Meditația (Dhyana)

8. Iluminarea (Samadhi)

Cele opt etape ale căii yoga încep cu comportamentul exterior, progresând apoi către interior, spre a include în final înțelegerea perfectă a minții. Paşii inițiali pun baza practicilor subtile care urmează, deoarece gândurile şi comportamentul nostru sunt cele care dau naştere stresului mental. Respectarea celor opt principii duce la sănătate fizică, psihică şi spirituală. S-ar putea spune că terapia anxietății prin yoga se bazează pe purificarea într-o primă etapă a gândurilor, pentru a atinge o stare de calm. Iar pentru a putea să liniştim succesiunea rapidă a gândurilor, trebuie mai întâi să înțelegem ce le-a cauzat! De aceea vorbim despre psihologia yoga drept o cale de înțelegere a propriei ființe.

Pentru scopul pe care ni l-am propus noi acum vom explora primele două principii ale căii cu opt etape, cele care vizează comportamentul. Acestea sunt principii etice care ne ajută să avem o viață ordonată şi armonioasă, arătându-ne cum trebuie să practicăm puritatea intenției.

Să nu faci rău

Constrângerile reprezintă primul pas al căii cu opt etape. Ni se spune, astfel, să ne abținem de la orice ar putea cauza

rău, nouă sau celorlalți, prin acțiune, cuvânt sau chiar gând. Este extrem de dificil să reuşim să nu ne facem rău nouă înşine, când atât de multe dintre gândurile noastre generează stres. Nonviolența guvernează celelalte patru constrângeri: respectarea adevărului, non-furtul, moderația şi non-ataşamentul.

Constrângerile (Yama)

Nonviolența (Ahimsa)

Respectarea adevărului (Satya)

Non-furtul (Asteya)

Moderația (Brahmacharya)

Non-ataşamentul (Aparigraha)

Exercițiu: Cultivarea nonviolenței

Exercițiul care urmează te ajută să creezi în ființa ta un climat interior plin de afecțiune, lipsit de orice agresivitate. Atunci când ne desprindem de un comportament dăunător, în special la nivel mental, ne deschidem către o lume interioară mai plină de pace. Stresul şi anxietatea îşi au rădăcina în răul pe care îl facem. Citeşte afirmațiile care urmează şi permite acestui prim precept al psihologiei yoga să-ți amplifice sentimentul de pace interioară.

1. Gândeşte-te care dintre următoarele constrângeri au legătură cu stresul şi anxietatea ta din prezent: nonviolența, respectarea adevărului, non-furtul, moderația, non-ataşamentul. Analizează lucrurile la un nivel cât mai subtil. De exemplu, probabil că nu furi lucruri din magazine, dar este posibil să îți răpeşti ție însuți din starea de bucurie prin faptul că te îngrijorezi în legătură cu viitorul. Poate că nu spui minciuni, dar anxietatea apare adesea din faptul că nu vezi adevărul unei situații. Notează-ți în jurnal răspunsul la întrebarea asociată fiecăreia dintre cele cinci restricții: „Ce legătură are acest precept cu nivelul meu de stres?”

2. Alege constrângerea care îți oferă cea mai mare şansă de schimbare pozitivă şi aminteşte-ți-o în fiecare zi. Nu încerca să respecți toate constrângerile simultan, alege una sau două care sunt relevante în situația curentă. Când simți că stresul şi anxietatea apar din nou, respiră profund şi meditează asupra constrângerii pe care ai ales-o. Această simplă modificare a perspectivei mentale este un pas important pentru a nu mai perpetua starea de stres şi anxietate. Focalizarea asupra unei constrângeri, nu asupra stării de îngrijorare este calmantă pentru psihic.

Protecţia în timpul meditaţiei

Deoarece meditația are atât de multe beneficii, pericolele ei sunt rareori menționate. Dacă apare vreo experiență neplăcută, vorbeşte cu instructorul tău de yoga sau cu terapeutul care se ocupă de tine. Dacă în prezent nu lucrezi sub îndrumarea nimănui, consultă Anexa C pentru a găsi un terapeut yoga. Dacă meditația nu pare să funcționeze în cazul tău, poți face alte acțiuni care liniştesc mintea cum ar fi să te plimbi, se citeşti, să ții un jurnal sau să participi la un curs de yoga. Ai grijă să eviți greşelile menționate mai jos:

• Amplificarea stresului: Emoțiile neplăcute din trecut sau din prezent pot apărea în timpul practicii meditative. Dacă eşti genul de persoană care se îngrijorează foarte mult, ai grijă ca meditația să nu dea naştere unui tumult interior în care să te laşi copleşit de stres sau de alte emoții dureroase.

• Gândurile obsesive: Ai grijă să nu te laşi prins de spirala gândurilor sau a obsesiilor din cauza concentrării continue asupra unui lucru anume care nu îți dă pace. Dacă îți petreci mult timp singur sau ai tendința să reiterezi din nou şi din nou acelaşi gând, este posibil ca în timpul meditației gândurile obsedante să preia controlul. Asigură-te că meditația îți amplifică liniştea interioară, nu pesimismul sau gândirea obsesivă.

• Visatul cu ochii deschişi: La fel ca gândurile obsesive, visatul cu ochii deschişi ne îndepărtează de înțelegerea de sine. Dacă ai tendința să te pierzi în fantezii, ai grijă ca acest proces să nu îți distragă pe nesimțite atenția de la acceptarea senină a vieții tale din prezent, indiferent care este situația ta. Acceptă să fii exact acolo unde te afli acum.

• Disocierea: Distanțarea de momentul prezent poate fi o formă de protecție în special pentru un copil sau o victimă a unui abuz. Ulterior în viață, această disociere se poate repeta, provocând tulburări în situații stresante, dar mai puțin intense. Meditația poate declanşa disocierea. Dacă simți că ți se întâmplă aceasta, alege altă metodă care te linişteşte fără să te separe de momentul prezent.

• Dureri de cap: Durerile de cap pot apărea în timpul sau în urma meditației, din cauza conştientizării bruşte a unei tensiuni care exista deja acolo. Pe de altă parte, dacă mintea este prea agitată în timpul meditației, acest fapt poate duce şi el la dureri de cap. Dacă simți că meditația îți provoacă dureri de cap, încearcă o abordare diferită. Dacă situația continuă, adoptă alte activități care îți calmează mintea.

Dacă în timpul practicii meditative te confrunți cu una dintre situațiile descrise mai sus, acceptă lucrurile aşa cum sunt şi adoptă o altă practică. În locul unei meditații formale, alte activități relaxante cum ar fi plimbările,

folosirea unui jurnal sau desenatul te pot ajuta să îți încetineşti gândurile şi să înveți mai multe despre tine însuți, ceea ce este exact scopul meditației!

Respectarea purităţii

Al doilea principiu al căii cu opt etape este respectarea unui comportament integru bazat pe: puritate, mulțumire interioară, efort, cunoaştere de sine şi abandon în fața unei realități superioare. Alături de constrângerile amintite, respectarea purității formează baza practicii spirituale. În timp ce constrângerile țin sub control gândurile şi comportamentele negative, respectarea purității ne ajută să cultivăm varianta lor pozitivă.

Cultivarea atitudinilor pozitive (Niyama)

Puritatea (Saucha)

Multumirea interioară (Santosha)

Efortul / Disciplina (Tapas)

Cunoaşterea de sine (Svadhyaya)

Abandonul în fața unei realități superioare (Ishvara Pranidhana)

Puritatea şi stresul nu pot coexista. Când ne simțim cuprinşi de anxietate, ştim că nu suntem într-o stare de puritate. Dar este în regulă! Această conştientizare este primul pas către puritate. La nivel fizic, practicăm puritatea prin alegerile sănătoase pe care le facem în ceea ce priveşte alimentația, consumând suficientă apă, prin exerciții fizice regulate, relaxare, o igienă adecvată şi toate celelalte obiceiuri care ajută la diminuarea stresului. Puritatea minții este produsul gândirii pozitive şi al alegerilor sănătoase cu privire la ceea ce consumăm la nivel mental, cum ar fi programele de televiziune pe care le urmărim, muzica pe care o ascultăm şi prietenii pe care îi avem. Din punct de vedere spiritual, respectarea purității implică practica yoga sau rugăciunea, meditația, lectura unor texte înălțătoare şi activitățile în folosul comunității. Primul lucru pe care îl învățăm atunci când practicăm yoga este cum să avem o stare interioară echilibrată. Aplicarea constrângerilor şi cultivarea atitudinilor pozitive limitează foarte mult influența anxietății la nivelul ansamblului minte–corp.

Meditația a atras atenția unor instituții importante precum Universitatea Harvard şi Universitatea din Rochester, Clinica Mayo sau a unor mari trusturi media cum sunt The

New York Times şi BBC. La multe facultăţi de medicină, dacă nu chiar la toate din SUA, se predă în prezent meditaţia, adesea sub forma Tehnicii de reducere a stresului prin atenţia susţinută (MBSR) introdusă de Jon Kabat-Zinn. Clinica din Cleveland are chiar o aplicaţie pentru meditaţie care poate fi descărcată de pe pagina sa de internet. Există multe dovezi care arată că meditaţia face să scadă stresul şi anxietatea. Printre efectele ei se numără şi unele de ordin fizic, cum ar fi scăderea pulsului şi a tensiunii, o calitate mai bună a somnului, un nivel mai scăzut de cortizon (hormonul stresului produs de glandele suprarenale), precum şi diminuarea nivelului perceput al durerii. Cercetările sugerează, de asemenea, că motivul pentru care meditaţia este atât de eficientă pentru scăderea anxietăţii se datorează unor modificări de ordin „non-fiziologic" cum ar fi percepţia situaţiilor dintr-o perspectivă nouă, faptul de a fi mai prezent şi mai puţin înclinat spre a reacţiona, precum şi o înţelegere de sine nouă.

Pe măsură ce mintea şi corpul se purifică tot mai mult prin alegerile noastre de zi cu zi, meditaţia devine tot mai uşoară. Prin cultivarea unei atitudini de „martor" sau a capacităţii de a observa fără implicare stresul care ne afectează mintea, anxietatea scade. Meditaţia ne deschide mintea către mai multe opţiuni. Astfel, nu ne mai simţim prinşi în capcană de situaţiile stresante, ci putem să alegem cum să răspundem, prin filtrul purităţii şi al păcii interioare. Nu ne mai concentrăm asupra exteriorului (evenimentul stresant care s-a întâmplat), ci asupra interiorului (răspunsul pe care alegem să îl dăm). În plus, meditaţia ne ajută să ne controlăm într-o anumită măsură sistemul nervos şi răspunsul fiziologic la stres, astfel încât să putem acţiona

dintr-o perspectivă relaxată, înainte de a deveni copleşiţi de anxietate.

Kelly, avocată de succes la o firmă importantă, simţea că are o responsabilitate foarte mare la locul de muncă şi în acelaşi timp trebuia să se ocupe şi de îndatoririle de acasă, din viaţa de familie. Pe măsură ce copiii creşteau, Kelly şi-a dat seama că există anumite momente în viaţa lor la care ea nu poate fi prezentă, fapt care îi afecta pe toţi cei implicaţi. Instructorul de yoga de la firma de avocatură vorbea despre faptul de a nu face rău şi de a atinge o mulţumire interioară prin starea de martor detaşat care acceptă toate situaţiile de viaţă. Kelly medita asupra acestor idei în timp ce practica posturile yoga şi exerciţiile de respiraţie. Astfel, şi-a dat seama că trebuie să aibă mai multă grijă de ea însăşi, fapt care a făcut-o să îşi petreacă mai mult timp acasă, cu familia. În mod paradoxal, a ajuns astfel să aibă mai mult succes la locul de muncă, cu toate că simţea mai puţin intens presiunea responsabilităţilor profesionale. Îndatoririle lui Kelly au rămas aceleaşi, dar starea ei interioară şi, în esenţă, calitatea vieţii sale s-au transformat.

Combinând constrângerile şi atitudinile pozitive cu posturile, tehnicile de respiraţie şi focalizarea mentală, filosofia yoga acoperă toate domeniile vieţii, ajutându-ne să avem o stare plină de calm şi încredere.

Atitudini anti-anxietate

Cel de-al treilea principiu al căii cu opt etape implică practica posturilor fizice (asana). Şi acest aspect conlucrează cu celelalte, amplificându-le. Constrângerile oferă exemple specifice de comportamente dăunătoare care trebuie evitate. Apoi, prin respectarea purității interioare, cultivând pacea, compasiunea şi curajul, înlocuim atitudinea dăunătoare a minții cu o stare înălțătoare. Cultivarea atitudinilor pozitive ne arată atitudinile sănătoase asupra cărora ne putem focaliza în timpul practicii fizice. Posturile yoga dezvoltă diverse atitudini şi conlucrează sinergic pentru a cultiva diverse rezultate interioare, pornind de la poziția exterioară.

Ce posturi fizice te relaxează? Probabil că prima dată îți vin în minte postura cadavrului sau poziția în care stai în pat ghemuit pe o parte sau întins pe burtă. Trebuie însă să îți lărgeşti perspectiva: gândeşte-te la alte posturi relaxante care nu implică neapărat să stai lungit. Este important să stai confortabil atunci când meditezi, dar dacă te vei întinde la sol vei adormi!

Diverse posturi yoga au efecte diferite asupra corpului şi a minții; în paginile care urmează îți vom oferi câteva opțiuni.

Practica unei posturi yoga încurajează şi o anumită atitudine mentală conştientă. Indiferent dacă eşti cuprins de anxietate, deprimat, bucuros, supărat sau entuziast, emoția este vizibilă în alinierea şi expresia fizică din cadrul posturii. De exemplu, dacă eşti foarte stresat, cel mai probabil vei încerca să îți ridici capul în timpul unei posturi aplecate în față, în loc să relaxezi gâtul, în timp ce o persoană deprimată îşi va lăsa imediat capul să-i atârne inert, având de obicei şi picioarele leneşe. O persoană bucuroasă sau

încrezătoare va sta cu spatele drept, în timp ce una temătoare se va contracta. Pe scurt, atitudinea reflectă starea noastră interioară, iar poziția pe care o abordăm într-o postură yoga va reflecta respectiva atitudine. Ce poziție corporală ai atunci când eşti stresat? Dar când eşti relaxat?

Exercițiu: Posturile şi contemplarea atitudinii opuse

Acest exercițiu îți oferă ocazia de a explora atitudinile manifestate la nivelul corpului şi modul în care le poți adapta prin posturile yoga şi focalizare conştientă. Calea yoghină a minții te învață că, selectând o anumită atitudine, îți poți antrena mintea. Programarea acelei stări mentale la nivelul corpului prin posturile yoga amplifică beneficiile acestora şi te ajută să integrezi mai rapid schimbările de la nivel mental.

1. Gândeşte-te la un factor de stres actual sau la ceva care îți cauzează anxietate. Care sunt emoțiile asociate? Poți să îți notezi în jurnal totul, pentru o înțelegere mai profundă.

2. Ai remarcat dacă vreuna dintre constrângerile enumerate anterior (nonviolența, respectarea adevărului, non-furtul, moderația, non-ataşamentul) este relevantă în situația de față? Poți să te întrebi ce atitudine pozitivă (puritatea, mulțumirea interioară, efortul/disciplina, autocunoaşterea,

abandonul în fața unei realități superioare) are legătură cu stresul.

3. Pe măsură ce practici posturile yoga care urmează, focalizează-te asupra atitudinii asociate fiecăreia dintre ele (în tabelul de mai jos poți găsi corespondențele pentru fiecare dintre ele). Observă efectele acestor poziții şi atitudini asupra stării de anxietate. Practică fiecare postură într-o manieră confortabilă, eliberându-te de tensiunile de la nivelul corpului şi al minții. (Remarcă diferența dintre tensiune şi forță. Unii muşchi vor rămâne încordați în aceste posturi.) Te poți odihni între două posturi, pentru a asimila pe deplin efectele. Nu te grăbi; bucură-te de fiecare senzație trăită. Dacă ai timp doar pentru una sau două posturi, nu este o problemă să le practici individual, însă ai grijă să le practici cu ceva mai multă blândețe, deoarece în lipsa încălzirii prealabile este posibil ca muşchii să devină suprasolicitați. Scopul este să te focalizezi asupra unei atitudini spirituale şi să fii receptiv la sentimentele pozitive.

Postura	Atitudinea
Talasana (Postura palmierului)	Aspirație către înălțimi
Vrkasana (Postura copacului)	Stabilitate
Virabhadrasana II (Postura războinicului II)	Încredere în sine
Chakrasana (Postura roții)	Echilibru
Ardha Matsyendrasana (Postura aşezată răsucită)	Calm şi claritate

Poorna Titali (Postura fluturelui)	Transformarea este posibilă
Simhasana (Postura leului)	Forță şi curaj
Ustrasana (Postura cămilei)	Rezistență mentală
Ananda Balasana (Postura copilului fericit)	Spirit ludic, curiozitate
Makarasana (Postura crocodilului)	Protecție, linişte, relaxare

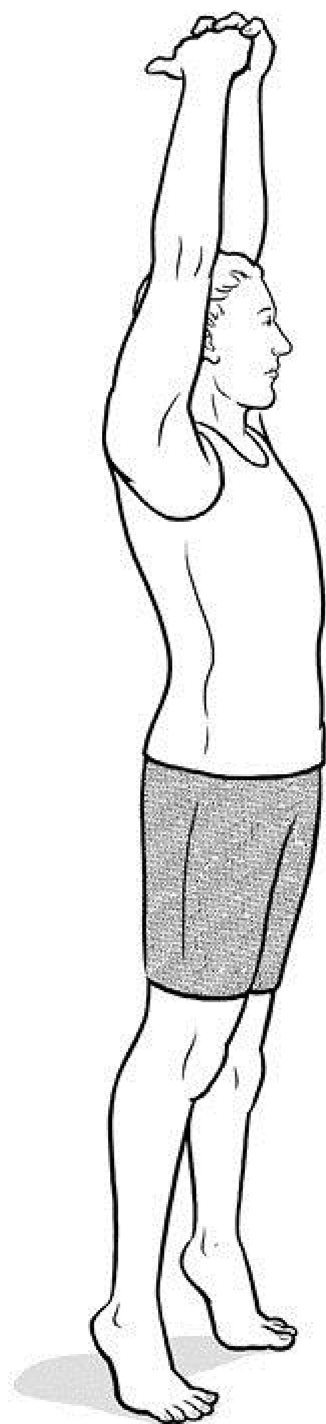


Figura 5.1 Talasana (Postura palmierului) – aspira**ţ**ie **că**tre în**ălţ**imi

Pe durata inspirației, ridică-ți brațele deasupra capului, deplasând centrul de greutate către partea din față a tălpilor. În momentul de maximum al inspirației eşti ridicat pe vârfurile picioarelor, cu ambele brațe deasupra capului, cu degetele întrepătrunse şi umerii într-o poziție neutră. Menține postura atât timp cât te simți confortabil, respirând profund şi simțind cum aspiri către înălțimi, apoi expiră, coborând lent brațele şi călcâiele.

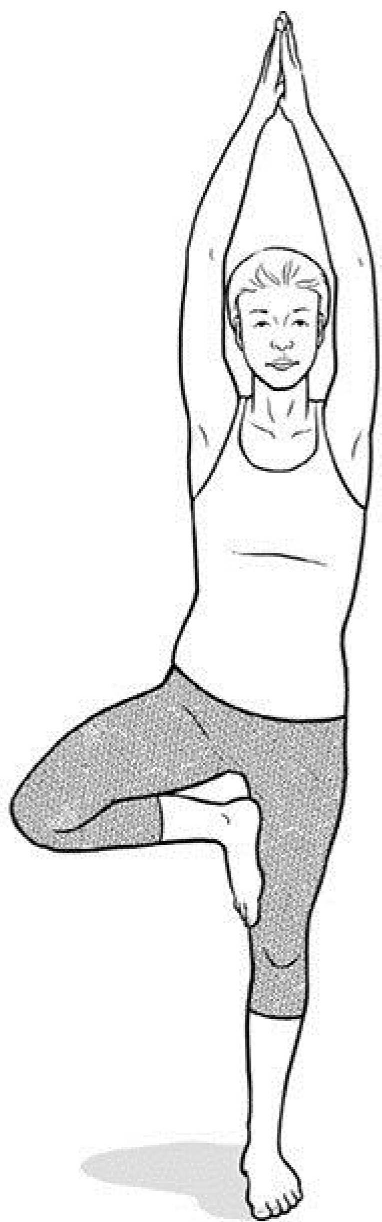


Figura 5.2 Vrkasana (Postura copacului) – stabilitate. Repetă şi pe partea opusă

Având piciorul stâng ferm stabilit la sol, vizualizează cum din acesta pornesc rădăcini, ca şi cum ar fi un copac. Poziționează talpa piciorului drept pe partea laterală a piciorului stâng (mai sus sau mai jos de genunchi, dar nu în dreptul lui), cu genunchiul drept îndreptat în exterior. Piciorul care susține greutatea stă drept, dar articulația genunchiului nu este rigidă. Adu-ți palmele suprapuse la nivelul pieptului. Conştientizează susținerea pe care ți-o oferă pământul.



Figura 5.3 Virabhadrasana II (Postura războinicului II) – încredere în sine

Păşeşte astfel încât să stai cu fața la marginea lungă a izoprenului, având picioarele depărtate. Întoarce laba piciorului din față la 90 de grade, către marginea mai scurtă

a izoprenului, şi piciorul din spate puțin către în față. Inspiră şi ridică brațele, întinzându-le la nivelul umerilor. Un braț este îndreptat în față şi celălalt în spate. Priveşte de-a lungul mâinii îndreptate în față, în timp ce trunchiul este în continuare cu fața la marginea mai lungă a izoprenului. La următoarea expirație, îndoaie genunchiul din față până când ajunge să fie exact deasupra gleznei. Menține-ți trunchiul şi şoldurile fixe în timp ce îți muți centrul de greutate către piciorul din față, sprijinindu-te pe exteriorul labei piciorului. Repetă şi pe partea opusă.

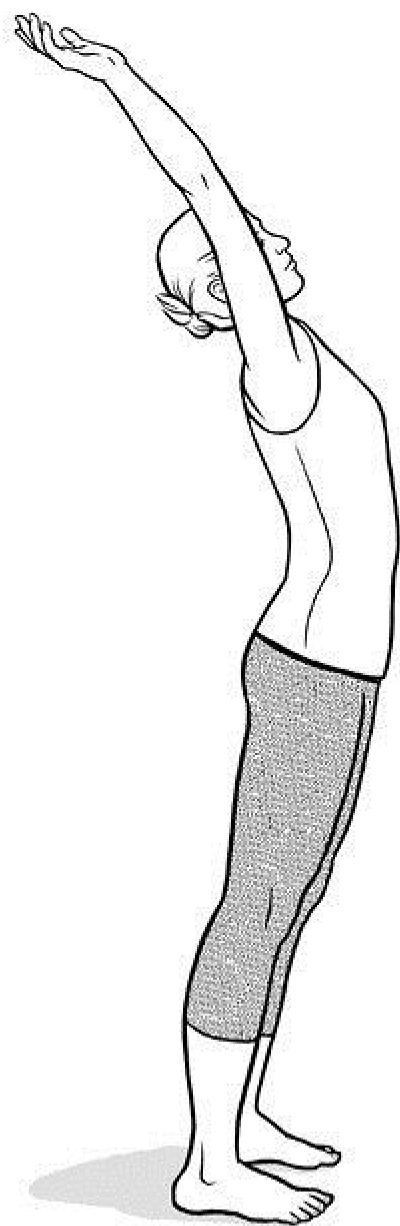


Figura 5.4a Chakrasana (Postura roţii) – echilibru



Figura 5.4b Chakrasana b (Postura roţii) – echilibru

Îndepărtează-ți tălpile până ajung în dreptul şoldurilor. În timpul inspirației, adu-ți brațele deasupra capului şi simte cum partea anterioară a corpului se deschide pe măsură ce ridici brațele tot mai mult, până când bicepşii ajung în dreptul urechilor. Expiră şi întinde coloana pe măsură ce te apleci în față (poți să îndoi uşor genunchii dacă ai probleme cu zona inferioară a spatelui). Adu-ți brațele în jos şi întinde-le în spate, cu degetele întrepătrunse la fel ca în imagine. Relaxează-ți gâtul, ceafa şi umerii în timp ce ridici brațele din nou. Inspiră, aducând din nou brațele în jos, şi apoi ridică-le în timp ce te arcuieşti în spate, cu brațele deasupra capului. Poți repeta postura de câteva ori, căutând să percepi echilibrul dintre față şi spate, sus şi jos.



Figura 5.5 Ardha Matsyendrasana (Postura a**ş**ezat**ă** **ră**sucit**ă**) – calm **ş**i claritate. Repet**ă** **ş**i pe partea opus**ă**

Din postura aşezată, cu picioarele întinse în faţă, adu-ţi călcâiul drept în exteriorul genunchiului stâng. Braţul stâng îmbrăţişează relaxat genunchiul. Aşază-ţi mâna dreaptă în spatele şoldului (însă nu te sprijini pe ea) pe măsură ce te roteşti treptat spre dreapta, de la baza coloanei către creştetul capului. Priveşte peste umărul drept, având bărbia paralelă cu podeaua, fără să te apleci în faţă sau în spate. Cu fiecare inspiraţie, simte cum coloana se alungeşte şi relaxează-ţi tot mai mult fruntea. Nu împinge şi nici nu trage cu braţele pentru a forţa rotaţia. Ca o variantă mai uşoară, poţi să stai cu picioarele încrucişate sau cu ambele picioare întinse în faţă, având o mână în spate şi una în faţă.



Figura 5.6 Poorna Titali (Postura fluturelui) – transformarea este posibilă

Menține coloana dreaptă (te poți aşeza pe o pernă dacă îți este mai uşor) şi adu-ți tălpile picioarelor una spre alta până se ating, lăsând genunchii să se depărteze cât mai mult. Cuprinde cu mâinile degetele de la picioare, labele picioarelor ori gambele sau, dacă simți că te răstorni pe spate, aşază-ți mâinile în spatele şoldurilor. În timp ce inspiri poți să aduci genunchii în sus, lăsându-i apoi în jos pe măsură ce expiri, la fel ca aripile unui fluture. Reflectă asupra transformării personale. Ca o variantă, te poți apleca în față.

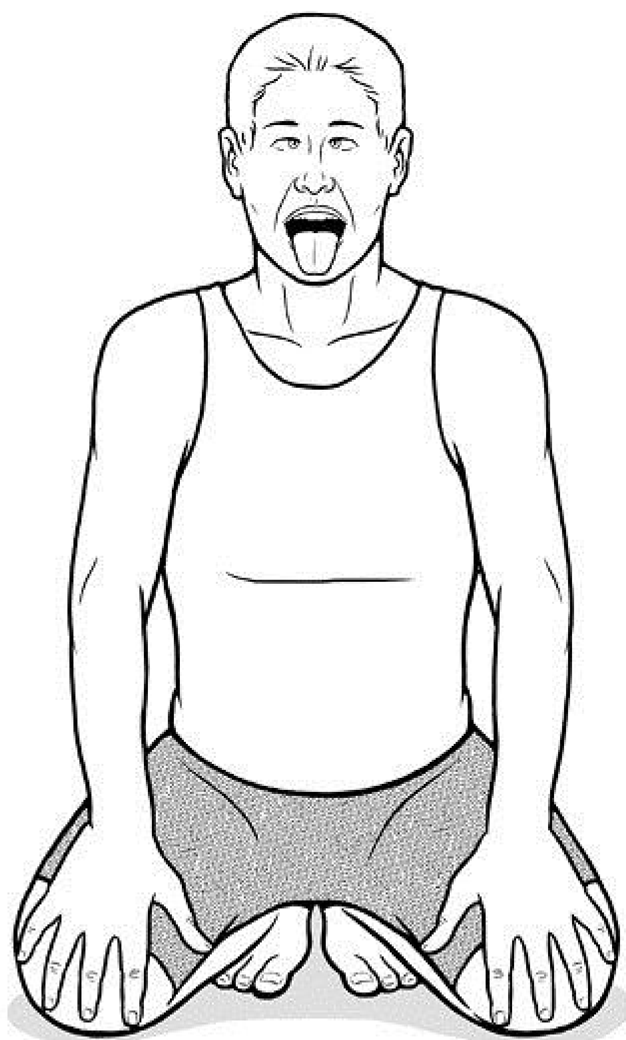


Figura 5.7 Simhasana (Postura leului) – forţă şi curaj

Aşază-te pe călcâie. Dacă nu te simţi confortabil, poţi alege orice altă postură aşezată, inclusiv pe un scaun. Poziţionează-ţi palmele cu degetele răsfirate pe genunchi. Scoate limba cât mai mult posibil, cu vârful ei îndreptat spre bărbie, şi focalizează privirea către punctul din centrul frunţii. Inspiră profund pe nas şi expiră pe gură, cu un sunet asemănător răgetului unui leu. Unii oameni vor spune „Aahh" ca şi cum ar cânta, în timp ce alţii vor avea o intonaţie mai joasă, în care se aude mai mult „h"-ul din „Aahh". Dacă te hotărăşti să ragi efectiv ca un leu, ceea ce va avea un efect cathartic, ai grijă să proiectezi sunetul de la nivelul diafragmei, pentru a-ţi proteja gâtul. Realizează trei execuţii sau chiar mai multe.

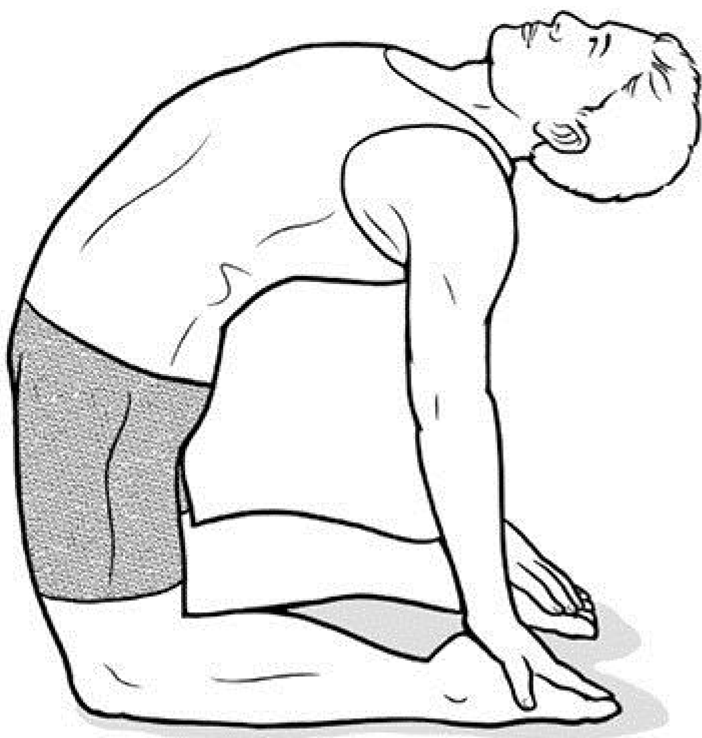


Figura 5.8 Ustrasana (Postura cămilei) – rezistenţă mentală

Ridică-ți fesele de pe călcâie, deplasând centrul de greutate la nivelul genunchilor, cu picioarele depărtate până în dreptul umerilor. Poziționează-ți palmele închise sub formă de pumn în partea de jos a spatelui, preferabil în zona osului sacru. Menține-ți şoldurile deasupra genunchilor în timp ce împingi pelvisul în față. Pe rând, următoarele părți ale corpului vor fi împinse în față şi apoi ridicate: abdomenul inferior, plexul solar, pieptul, gâtul şi capul.

Dacă ai muşchii abdominali bine dezvoltați şi spatele foarte flexibil, te poți lăsa pe spate, sprijinindu-te cu mâinile de gambe sau de călcâie. Nu exagera cu întinderea în spate. Expiră căutând să revii treptat din postură, cu muşchii abdominali încordați, pentru a-ți menține stabilitatea.

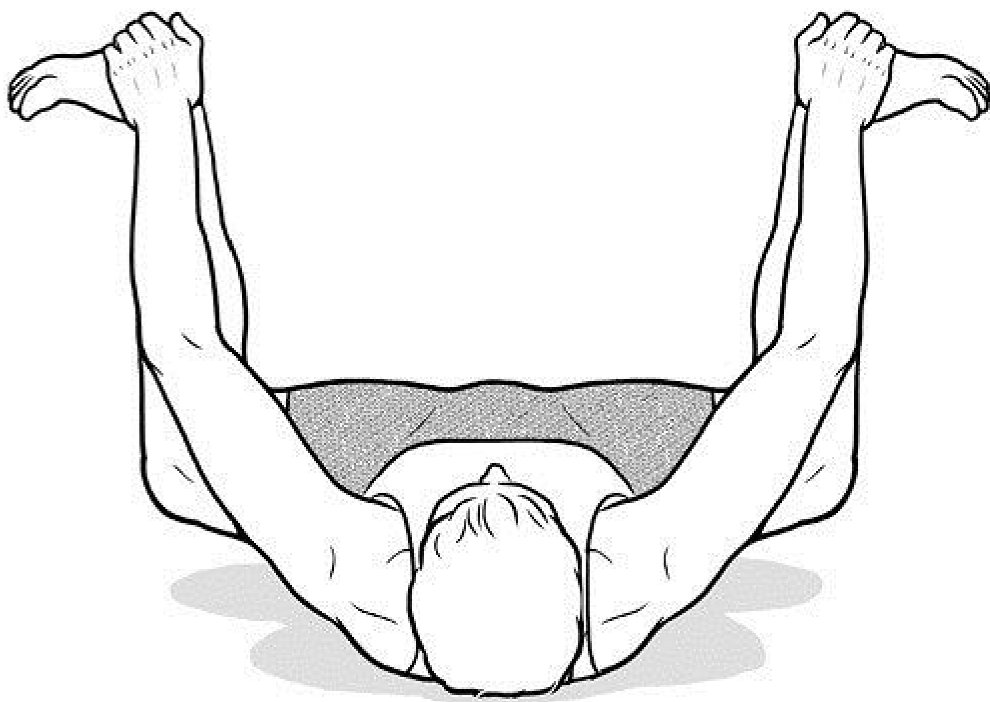


Figura 5.9 Ananda Balasana (Postura copilului fericit) – spirit ludic, curiozitate

Întinde-te pe spate şi ridică-ți picioarele. Prinde cu mâinile gambele, gleznele sau tălpile. Depărtează cât mai mult

genunchii şi labele picioarelor, trăgându-le cât mai aproape spre lateralele cutiei toracice. Picioarele vor fi astfel aproximativ în unghi drept, cu gambele perpendiculare pe sol şi tălpile îndreptate în sus, nu către fese. Respiră abdominal şi simte cum şoldurile, spatele şi gâtul se relaxează tot mai mult. Fii jucăuş ca un copil!

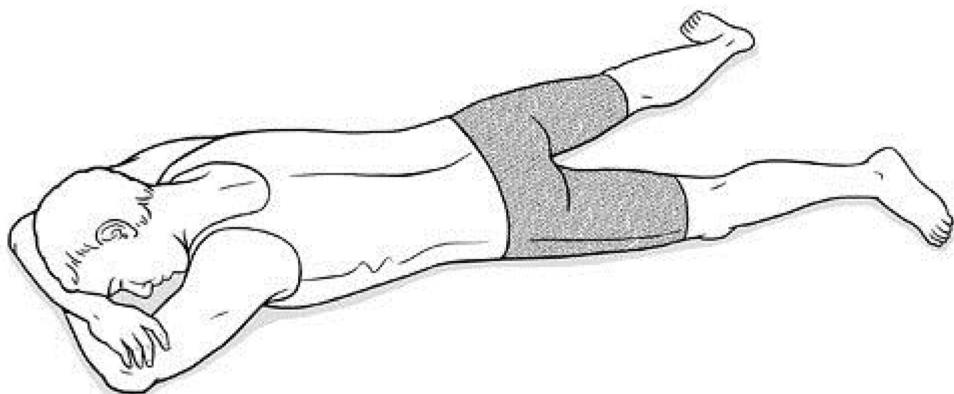


Figura 5.10 Makarasana (Postura crocodilului) – protec**ţ**ie, lini**ş**te, relaxare

Aşază-te pe abdomen, cu fruntea sau obrazul sprijinit pe dosul mâinilor sau pe brațele pliate. Întinde-ți picioarele în lateral, cu degetele îndreptate în afară. Bucură-te de masajul diafragmatic resimțit cu fiecare inspirație şi relaxează-te profund pe durata expirației. Simte cum pământul îți protejează locurile vulnerabile, pe măsură ce te relaxezi cu fiecare respirație. Menține această postură şi relaxează-te cât timp doreşti.

Exerciţiu: Relaxare prin atitudine

Aceste atitudini ale posturilor yoga pot fi aplicate şi în starea de repaus. Menținerea unei anumite atitudini antianxietate într-o postură yoga face ca aceasta să fie ceva activ, în timp ce simpla relaxare integrează acea atitudine într-un mod pasiv. Când suntem relaxați, psihicul este deschis spre integrarea sentimentelor, atitudinilor, conceptelor şi a schimbării la un nivel mai profund şi mai durabil. Acest exercițiu este o ocazie perfectă de a înțelege mai multe despre natura propriei minți. Bucură-te de relaxare în cadrul exercițiului următor, care te va ajuta să îți reprogramezi psihicul.

1. Alege una dintre atitudinile pe care le-ai cultivat în exercițiul anterior, cum ar fi stabilitatea, echilibrul, calmul sau spiritul ludic, într-o stare relaxată. Poți folosi această atitudine ca pe un instrument eficient pentru a te elibera de orice tensiune din corp. Pur şi simplu întinde-te într-o postură de relaxare confortabilă şi caută să asimilezi lent atitudinea relaxantă. Bucură-te de senzația liniştitoare care îți umple corpul şi îți calmează respirația, sentimentele şi gândurile.

2. Permite oricăror gânduri, emoții şi amintiri rătăcitoare să curgă către starea aceasta de relaxare, unde sunt acceptate şi alinate. Este ca şi cum această atitudine ar capta orice

gânduri parazite şi le-ar linişti. Simte cum orice tensiune este vindecată de această atitudine relaxantă.

3. Percepe echilibrul la toate nivelurile ființei. Urmăreşte pasiv, fără să intervii, imaginile, emoțiile sau gândurile care apar. Cu o practică continuă, acest sentiment de relaxare va deveni tot mai familiar şi va înlocui treptat prezența anxietății.

Respiraţia pentru controlul anxietăţii

Respirația este următorul aspect după posturile yoga, pe calea cu opt etape. Anxietatea este o stare a sistemului nervos, care răspunde la mediul nostru psihologic, interior, precum şi la mediul înconjurător. Respirația este singurul răspuns fiziologic asociat sistemului nervos care poate fi uşor adus sub control constient. Deşi yoga ne oferă o serie de tehnici de respirație, este suficient să avem pur şi simplu o minte calmă atunci când respirăm, pentru a efectua o schimbare la nivelul respirației. Cu alte cuvinte, conştientizarea psihologică poate încetini respirația. Prin aplicarea conştientizării la nivelul respirației, oricând, oriunde, poți începe să elimini anxietatea.

Exerciţiu: Devii ceea ce respiri

Calea yogină a psihicului oferă o mulțime de metode simple pentru a ne ajuta să înțelegem modul de funcționare al minții. Un element important este acela că orice lucru asupra căruia ne concentrăm în timpul respirației profunde, al relaxării sau al meditației va lua amploare în interiorul nostru. Cu alte cuvinte, devii ceea ce respiri. Ar fi, prin urmare, înțelept să ne concentrăm în mod conştient asupra lucrurilor pe care ni le dorim atunci când respirăm profund. Acest exercițiu te ajută să îți armonizezi mintea cu atitudinea, ceea ce poate servi drept o minunată stare meditativă.

1. Începe cu o tehnică de respirație, cum ar fi respirația diafragmatică sau respirația în trei etape. Pe măsură ce adopți un ritm tot mai relaxat, reaminteşte-ți atitudinea trezită de posturile şi exercițiile de relaxare de mai sus. Lasă-te pătruns de această stare cu fiecare respirație.

2. În timp ce inspiri, poți folosi diverse afirmații pentru a defini atitudinea pe care o cultivi, cum ar fi „inspir pace” sau „în timp ce respir, mă conectez la starea de curaj”. Unirea respirației cu atitudinea îi amplifică efectul asupra stării tale interioare şi a corpului, ajutând la integrarea sa la nivel emoțional. Folosind această practică, faci astfel încât stimulii anxietății să te ajute să îți consolidezi abilitățile de gestionare a stresului!

Exercițiu: Expirația prelungită

Exercițiul care urmează armonizează sistemul nervos şi aduce un sentiment de relaxare, linişteşte mintea şi o pregăteşte pentru meditație. Vei folosi susținerea şi fermitatea solului pentru a prelungi faza de relaxare a respirației: expirația. Bucură-te de senzația de prelungire a expirației. Poți alege să încorporezi şi atitudinea adecvată în această practică.

1. Întinde-te pe burtă în Makarasana (postura crocodilului), descrisă mai sus. În această poziție, abdomenul vulnerabil este complet protejat şi susținut de pământ. Acest suport opune o uşoară rezistență la fiecare inspirație, ajutându-te să fii mai conştient în timpul respirației. De asemenea, facilitează o respirație mult mai profundă, deoarece presiunea solului încurajează o expirație completă, ca un oftat.

2. Utilizează acest efect de suspin pentru a te elibera de tensiune, simțind cum aceasta se scurge din tine cu fiecare expirație. Această expirație completă face loc unei inspirații adânci şi revitalizante.

Controlul percepţiilor senzoriale

Lumea noastră modernă este impregnată de impulsuri senzoriale exterioare nouă: sunetul telefoanelor, al computerelor, traficul neîncetat, discuțiile din fundal şi aşa mai departe. Controlul simțurilor (pratyahara) este al cincilea aspect al căii cu opt etape. Este vorba despre importanța retragerii sau a echilibrării relației noastre cu simțurile, astfel încât atenția noastră să nu mai fie distrasă de evenimentele exterioare efemere. Anxietatea poate cauza agitație la fel de mare şi în universul nostru interior, cu temerile, emoțiile, proiecțiile şi analizele obsesive pe care le perpetuează. Această agitație limitează capacitatea meditației de a ne ajuta să ne depăşim stresul, deoarece găsim noi şi noi modalități de a lăsa ca atenția să ne fie distrasă de la liniştea interioară şi autoanaliză.

Calea yoghină a psihicului te ajută să descoperi cum îți funcționează mintea. Vei învăța astfel cum să reacționezi în fața impulsurilor senzoriale şi vei vedea care dintre cele cinci simțuri îți generează gânduri pe care nu le poți controla. Stresul este principalul motiv pentru majoritatea situațiilor în care atenția ne este distrasă. Mintea tinde să se folosească de simțuri ca de o scuză pentru a visa cu ochii deschişi la toate motivele care ne provoacă anxietate. În plus, un alt motiv al faptului că percepțiile senzoriale ne distrag atenția este acela că mintea se foloseşte de simțuri pentru a evita să se confrunte cu stresul. Acesta este un mecanism de apărare.

Hai să fim sinceri, anxietatea şi stresul apar cel mai des în cazul persoanelor care gândesc excesiv. Majoritatea celor care suferă de anxietate au un talent şi aptitudini peste medie, o educație foarte bună şi o mare capacitate de a gândi creativ. În mod paradoxal, oamenii inteligenți sunt

foarte buni la a găsi motive de îngrijorare. Acest gen de oameni înzestrați cu o sensibilitate aparte pot detecta gândurile celorlalți, deoarece sunt inteligenți şi intuitivi. Dacă nu ar fi atât de deştepți, nici anxietatea lor nu ar fi atât de copleşitoare. Nu ar şti ce gândesc ceilalți. Nu ar găsi atât de multe greşeli în munca lor, nu ar avea atât de multe idei şi visuri neîmplinite... poți completa tu restul listei!

Creierul uman este extrem de inteligent, prin urmare există cu siguranță un motiv pentru care oamenii manifestă toate aceste tipuri de comportament care le generează anxietate – o recompensă din punct de vedere fiziologic. Orice tip de comportament are la bază atât o dimensiune psihologică, cât şi un proces fiziologic. Studiul creierului este încă la începuturi; cu toate acestea ştim, de exemplu, despre corp că secretă dopamină atunci când primeşte o validare din exterior. Cu alte cuvinte, în creier sunt eliberate substanțe chimice care te fac fericit atunci când în exterior are loc ceva ce îți place sau cu care eşti familiarizat. Astfel, de fiecare dată când primeşti un mesaj, cineva îți face un compliment sau te uiți la un film cu personajul tău preferat, creierul secretă o mică doză de dopamină care te face să te simți bine. Din păcate, de fiecare dată când verifici să vezi dacă ai primit un e-mail sau un mesaj text şi nu este aşa, dezamăgirea resimțită poate duce la un sentiment de izolare şi, într-o anumită măsură, la depresie. Este posibil ca şi anxietatea să se amplifice. Acest răspuns negativ te va face ulterior să îți verifici mai des computerul sau telefonul mobil pentru a primi impulsul de dopamină care să-ți dea un sentiment de validare şi de apartenență. Astfel, ori de câte ori repeți un anumit tipar comportamental, este posibil să o faci împins fiind de anxietate.

Atunci când impulsurile de intensitate moderată, cum ar fi mesajele, rețelele de socializare sau televizorul, nu mai funcționează, trebuie să ridici ştacheta. Pentru a te simți fericit, este posibil să cauți droguri mai puternice, cum ar fi alcoolul, substanțele halucinogene, promiscuitatea sau jocurile de noroc. Reversul medaliei este acela că cu cât comportamentul nostru este mai extremist, cu atât sunt mai grave consecințele şi cu atât viața pare mai lipsită de sens în lipsa lor. Soluțiile adoptate pentru a scăpa de anxietate o pot chiar amplifica.

Acest lucru este valabil chiar dacă vorbim despre un comportament sănătos. Ai în vedere că nu comportamentul în sine, ci emoția asociată este cea care îi determină efectul asupra noastră. Există două elemente referitoare la stilul de viață ales care ne fac să căutam validarea din exterior. Atunci când avem nevoie de aprobarea celorlalți, practic căutăm ceva din exterior care să ne ofere un sentiment interior de fericire sau relaxare. Putem alege să facem mişcare, să mâncăm sănătos, să ne relaxăm, să respirăm profund şi aşa mai departe, dar dacă prin acest comportament sănătos noi manifestăm o stare de stres, deoarece avem nevoie de validare din exterior, transformăm ceea ce ar putea fi o alegere pozitivă în ceva stresant. Al doilea aspect ține de logica eronată care spune că dacă facem ceva nesănătos într-un mod sănătos, aceasta va avea un efect bun asupra noastră. Unii îşi spun: „Dacă fac exercițiile de respirație, voi putea apoi să stau toată ziua pe telefon" sau „Dacă stau cu coloana dreaptă pot să mă uit la televizor ore în şir" sau „Dacă mă întind din când în când şi îmi odihnesc ochii, pot să stau pe internet până la miezul nopții". Dar nu aşa funcționează. Nu avem parte de luxul de a putea colecționa anumite tipuri de comportament pe care

să le punem de o parte a balanței, iar apoi să adăugăm ce vrem noi de cealaltă parte. Suntem ființe complete, prin urmare trebuie să ne eliberăm de stres la toate nivelurile. Un stil de viață sănătos trebuie să fie însoțit de validare interioară şi de o stare de pace.

Exerciţiu: Relaţia dintre anxietate şi stilul de viaţă

1. Discuția despre simțurile care fac legătura dintre lumea interioară şi cea exterioară a atins o coardă sensibilă în tine? Există lucruri pe care le faci pentru diminuarea anxietății, dar care duc în cele din urmă la o stare mai pronunțată de anxietate?

2. Ține un jurnal în care să descrii stilul tău de viață şi influența pe care o are asupra anxietății. La ce tip de comportament exterior recurgi de obicei pentru a te simți mai bine? Iată câteva exemple:

– Îmi îndrept atenția spre copii, pentru că ştiu că îmi vor spune lucruri drăguțe.

– Confirm în mod repetat planurile făcute cu prietenii, deoarece nu vreau să fiu lăsată singur.

– Întârzii de fiecare dată, deoarece trebuie să verific că nu am uitat nimic.

– Înainte de a adormi, mă gândesc la toate problemele care ar putea apărea.

Există nenumărate alte exemple cu privire la modul în care anxietatea ne afectează stilul de viață. Enumeră câteva care sunt valabile în cazul tău.

Este foarte plăcut să te liniştești, însă călătoria către starea de pace interioară impune să trecem prin, să înțelegem şi să ne eliberăm de orice disconfort emoțional. Dacă ai deja tendința de a avea stări de stres sau anxietate, procesul de relaxare este foarte dificil. Explorarea simțurilor şi înțelegerea modului în care ne conectăm la lumea exterioară vor aduce în centrul atenției problemele noastre mai profunde. Atunci când mintea este calmă, durerea iese la suprafață. În astfel de momente, posturile şi tehnicile de respirație, precum şi regulile de comportament ne pot ajuta să ne relaxăm prin procesul profund de liniştire a minții şi de focalizare. Prin redirecționarea simțurilor de la lumea exterioară către sursa lor interioară, ne focalizăm tot mai mult asupra minții şi devenim inevitabil mai capabili să atingem o stare meditativă mai profundă. Acum, telefonul poate să sune chiar în timpul meditației, dar nu ne va mai distrage atenția, deoarece toate simțurile sunt îndreptate în interior.

Chiar şi în interiorul ființei noastre putem percepe disconfort şi stres, sau alte lucruri care ne pot distrage atenția. În viață, avem tendința să catalogăm experiențele drept plăcute, neplăcute sau neutre. Atunci când apare o senzație plăcută, ne dorim să o trăim mai des. Atunci când trăim ceva ce considerăm a fi neplăcut, căutăm să evităm acel lucru cu orice preț. Iar atunci când ni se întâmplă ceva neutru, nu prea îi acordăm atenție. În general, nu suntem conştienți de pulsiunile reprezentate de dorință (ataşament față de plăcere) şi aversiune (care poate varia de la simpla evitare la ostilitate de-a dreptul). De asemenea, nu suntem conştienți nici de multitudinea experiențelor pe care le interpretăm drept neutre, deoarece pur şi simplu nu necesită atenția noastră imediată. Exercițiile de control al simțurilor ne ajută să devenim conştienți de diversele senzații şi de modul în care ne putem trăi viața în baza relației cu acestea. Pe măsură ce vom deveni tot mai avansați în ceea ce priveşte controlul simțurilor, vom observa mai uşor modul în care se influențează reciproc percepțiile şi judecățile noastre. Vom deveni, de asemenea, mai conştienți de relația dintre tiparele noastre mentale şi reacția de stres la lumea înconjurătoare. Această conştientizare ne va ajuta să avem o experiență a vieții mai pură şi să trăim în momentul prezent.

Exercițiu: Relaxarea simțurilor

Probabil că foloseşti deja, fără să ştii, anumite tehnici de relaxare a simțurilor. Ciripitul păsărilor sau muzica relaxantă, contemplarea flăcării unei lumânări sau o baie fierbinte reprezintă, toate, exerciții senzoriale. Unul dintre

obiceiurile cel mai des întâlnite pentru relaxarea simțurilor este contemplarea unui peisaj frumos sau a imaginii care se vede de la fereastră. Exercițiul care urmează te va ajuta să dobândeşti un control mai pronunțat asupra simțurilor.

1. Priveşte pe fereastră sau priveşte o imagine plăcută timp de 1–3 minute. Simte cum privirea ți se linişteşte în timp ce faci aceasta. Respirația devine mai lentă, iar corpul se relaxează.

2. Observă cum ochii încetează să caute rapid informațiile venite din exterior. Simțurile se relaxează şi recepționează pasiv informația din mediul exterior, conducând astfel la relaxare interioară. În loc să privească din interior către exterior, simțurile (în cazul de față, ochii) se relaxează şi caută doar să primească informații. Prin aceasta, capacitatea de focalizare se amplifică şi, în plus, percepțiile senzoriale parazite trec pe lângă noi fără a mai bloca circuitul mental.

3. Poți repeta acest exercițiu ascultând un sunet, mirosind un condiment sau o floare parfumată, ținând în gură un fruct sau mângâind animalul preferat. Poți folosi orice tip de percepție senzorială. Cu cât practici mai mult această atitudine de receptare pasivă a informației senzoriale din exterior, fără a o căuta în mod activ, cu atât vei trece mai uşor către un cadru intern de referință relativ la lumea din jur. În timp, acesta te va face să fii mai puțin afectat de

circumstanțele exterioare trecătoare, pe măsură ce psihicul tău devine tot mai puternic.

Meditaţie pentru diminuarea anxietăţii

Ultimele trei componente ale căii cu opt etape sunt concentrarea (dharana), care este capacitatea de focalizare, meditația (dhyana), starea pur mentală, şi iluminarea (samadhi), care cuprinde mai multe niveluri. Cele opt etape ale căii yoga fac deosebirea între concentrare şi meditație. Marea majoritate a celor care meditează în lumea noastră modernă realizează, de fapt, o concentrare. Pentru aceasta, mintea se focalizează asupra unui obiect, fiind forțată să revină din nou şi din nou asupra lui, de fiecare dată. Atunci când devenim capabili să menținem concentrarea o perioadă mai lungă, apare o transformare de stare la nivel fiziologic şi mental. Aceasta este, de fapt, meditația. În timpul meditației, undele cerebrale se transformă din unde beta în unde alfa şi, în cele din urmă, în unde theta. Respirația devine tot mai profundă, bătăile inimii încetinesc, gândurile şi emoțiile se relaxează deopotrivă. Tu nu trebuie să faci nimic pentru asta, la fel cum nu faci nimic intenționat în timpul somnului. Cea de-a şaptea etapă, meditația, este o stare modificată de conştiință produsă de practica etapei cu numărul şase, concentrarea.

În acest capitol, vom combina concentrarea cu meditația. Practic, meditația este o stare modificată de conştiință care apare în urma concentrării îndelungate. De obicei, atunci când oamenii vorbesc despre meditație ei descriu, de fapt,

concentrarea. Ultimele trei componente ale căii cu opt etape funcționează după cum urmează:

– Concentrarea amplifică forța şi capacitatea mentală.

– Prin concentrare apar unele modificări la nivel fiziologic, iar mintea trece într-o stare profundă, de conştientizare clară.

– Conştientizarea duce în timp la o perspectivă iluminată.

Meditația înseamnă pur şi simplu conştientizarea completă a unui singur subiect.

Contrar părerii obişnuite, meditația nu implică neapărat o poziție perfect nemişcată, fără nici un gând. Deşi s-ar putea să nu recunoască asta, chiar şi cei care au atins stările cele mai înalte în meditație se gândesc uneori la ce vor mânca la cină, nu la subiectul meditației. Chiar şi cei care meditează de ani de zile au gânduri! Ultimul lucru pe care l-am dori ar fi să începi să te îngrijorezi că nu meditezi perfect. Ideea meditației pentru îndepărtarea stresului este aceea de a învăța pur şi simplu ceva despre modul în care funcționează mintea ta. Nu trebuie să fii iluminat sau complet lipsit de gânduri. Dacă de fiecare dată când te concentrezi poți avea străfulgerări ale ființei tale interioare înseamnă că ai avut parte de o meditație reuşită!

De exemplu, după o zi deosebit de stresantă, Blair s-a aşezat să mediteze, sperând să se elibereze de tensiunea emoţională, pentru a se bucura de seara petrecută acasă. În loc să se întâmple aşa, ea se gândea, de fapt, la cină: ce tip de proteine să folosească, care sunt legumele de sezon, ce drăguţ este câinele fermierului din apropiere... Astfel, mintea ei era focalizată asupra mesei şi ajungea în cele din urmă să viseze cu ochii deschişi. La sfârşitul şedinţei de meditaţie, în continuare frustrată, Blair se întreba: „De ce m-am gândit încontinuu la masa de seară? De ce m-au interesat mai mult legumele şi fermierul?” Astfel, ea a realizat că, din cauza zilei extrem de încărcate, nu avusese o pauză de masă corespunzătoare. În plus, din cauza proiectelor speciale, nu reuşise să se plimbe aşa cum o făcea de obicei, în jurul fermei. Realizând că aceste modificări de comportament aparent minore îi destabilizaseră complet practica meditativă, şi-a dat seama de importanţa lor. De atunci înainte, Blair a avut grijă să îşi rezerve timp pentru a mânca în timpul zilei, indiferent cât de ocupată era, şi să meargă la plimbare în mijlocul naturii, indiferent de solicitările carierei sale. Analiza procesului meditativ, indiferent de „rezultatele” practicii, duce la atingerea succesului. Scopul meditaţiei pentru îndepărtarea stresului şi a anxietăţii este acela de a încetini pur şi simplu lucrurile, relativ la punctul de referinţă în care te afli în prezent. Calea yoghină a psihicului ne învaţă că orice interval de timp pe care îl dedicăm pentru relaxarea şi înţelegerea minţii este o investiţie de succes.

Calea meditaţiei poate fi împărţită în două ramuri: conştientizarea, sau meditaţia activă, şi concentrarea, sau meditaţia pasivă. În timpul conştientizării trebuie să observăm fiecare clipă a realităţii, fiind prezenţi în acel

moment cu întreaga noastră fiinţă. Concentrarea, pe de altă parte, necesită focalizarea minţii asupra unui singur subiect şi ignorarea tuturor celorlalţi stimuli. Există cinci tipuri de meditaţie prin concentrare: meditaţia cu focalizarea asupra respiraţiei, cu vizualizare, meditaţia asupra unei mantre, meditaţia-rugăciune şi introspecţia contemplativă.

Exerciţiu: Meditaţia care ţi se potriveşte

Instrucţiunile pentru meditaţie sunt simple, dar practica în sine s-ar putea să nu fie prea uşoară! După cum am menţionat mai sus, este posibil ca meditaţia să nu fie cel mai bun lucru pentru persoanele care suferă de anxietate, deoarece mintea va profita de aceste momente pentru a se îngrijora. Ca o ironie, meditaţia este unul dintre cele mai bune instrumente pentru diminuarea anxietăţii, odată ce am recurs în prealabil la alte exerciţii de relaxare. Practica conştientizării este recomandată pentru diminuarea stresului, deoarece poate fi aplicată în orice situaţie. Simpla focalizare totală a atenţiei asupra unei situaţii este sinonimă cu conştientizarea ei. Astfel, vom deveni mai calmi deoarece suntem mai conştienţi de respiraţie şi de tiparele de gândire, precum şi de opţiunile pe care le avem pentru a răspunde la o situaţie, în loc să reacţionăm pasiv. Exerciţiul care urmează îţi oferă şansa de a explora tipul de meditaţie care ţi se potriveşte cel mai bine.

Deoarece meditația poate să aducă la suprafață şi mai multe motive de îngrijorare, recomandăm practica fiecărui exercițiu timp de un minut, pentru a vedea clar ce efect are asupra ta. În mod treptat, poți trece la 90 de secunde, apoi două minute şi aşa mai departe. Încearcă să ai o postură relaxată, cu coloana dreaptă şi ochii închişi sau uşor întredeschişi. Vei observa că minutul respectiv trece foarte uşor în cazul unora dintre tehnici, în timp ce altele par să dureze o veşnicie. Vei putea să îți dai seama astfel care ți se potriveşte cel mai mult. Timpul zboară atunci când te simți bine!

1. Respirație: Urmăreşte curgerea respirației. Când remarci că mintea îți rătăceşte, revino asupra respirației. După un minut, notează-ți observațiile într-un jurnal.

2. Vizualizare: Vezi cu ochii minții o imagine frumoasă, cum ar fi un minunat peisaj din natură. Focalizează-te asupra frumuseții sale. După un minut, notează-ți observațiile într-un jurnal.

3. Mantra: Alege un cuvânt sau o frază scurtă şi repet-o lent în minte. După un minut, notează-ți observațiile într-un jurnal.

4. Rugăciune: Gândeşte-te la ceva ce apreciezi foarte mult, cum ar fi muzica, arta sau grădinăritul. Manifestă-ți

recunoştinţa faţă de sursa acestui miracol creator, oricare ar fi ea. Dacă ai deja o practică a rugăciunii, foloseşte-o pe aceea pe parcursul următorului minut. După un minut, notează-ţi observaţiile într-un jurnal.

5. Introspecţia contemplativă: Contemplă viaţa unei persoane pe care o admiri. Poate fi un personaj religios, un erou personal sau o imagine a eului tău din viitor. Rugăciunea este o modalitate alternativă pentru acest tip de meditaţie. Manifestă-ţi recunoştinţa, discută cu imaginea respectivă, pune-i întrebări. După un minut, notează-ţi observaţiile într-un jurnal.

6. Conştientizarea: Această practică nu trebuie neapărat să fie realizată în tăcere şi nemişcare. Focalizează-ţi atenţia conştientă asupra unei acţiuni de zi cu zi, cum ar fi mersul pe jos sau spălatul vaselor. Observă toate informaţiile receptate de simţuri, profunzimea şi ritmul respiraţiei, gândurile care îţi trec prin minte. Nu trebuie să intervii în nici un mod, doar să fii conştient. După un minut, notează-ţi observaţiile într-un jurnal.

Acum, că ai încercat toate cele şase tipuri de meditaţie, caută să practici zilnic, timp de un minut sau două, metoda care îţi vine la îndemână cel mai firesc. Este posibil ca meditaţia care ţi se potriveşte să se schimbe în timp.

După cum am menționat anterior, pe calea yoga cu opt etape, calea psihicului este numită uneori „calea regală”. Prin intermediul unui cod etic exterior bazat pe constrângeri şi a unuia interior bazat pe observare, devenim tot mai atenți la modul în care îi tratăm pe ceilalți şi, mai important, pe noi înşine. Stările interioare înălțătoare determinate de posturile yoga, efectele relaxante ale tehnicilor de respirație şi controlul simțurilor ne ajută să rămânem calmi şi să înțelegem mai profund procesele minții. Aceasta ne conferă abilitatea şi implicarea necesară pentru a rămâne conştienți de-a lungul zilei. Menținând o stare de focalizare în viața de zi cu zi, putem să ne modificăm tiparele de gândire pentru a reacționa mai calm în fața evenimentelor vieții, fără îngrijorare, cu forță şi demnitate, acum, că avem la îndemână instrumentele necesare pentru a face față provocărilor vieții.

Rezumatul capitolului

1. Meditația este procesul de înțelegere a propriei minți. Înțelegerea duce la îndepărtarea stresului şi a anxietății.

2. Străvechiul text Yoga Sutra al lui Patanjali descrie calea cu opt etape pentru atingerea păcii interioare. Cele opt etape sunt:

– Restrângerea comportamentului negativ (Yama)

– Respectarea comportamentului pozitiv (Niyama)

– Posturile yoga (Asana)

– Respirația şi energia (Pranayama)

– Controlul simțurilor (Pratyahara)

– Concentrarea (Dharana)

– Meditația (Dhyana)

– Iluminarea (Samadhi)

3. A treia etapă o reprezintă controlul comportamentelor negative care dăunează atât propriei ființe, cât şi celorlalți. Regulile de conduită sunt: nonviolența, sinceritatea, non-furtul, moderația şi non-ataşamentul.

4. Pentru ca meditația să nu îți facă mai mult rău decât bine, nu o practica dacă îți produce stres, gânduri obsesive, te face să visezi cu ochii deschişi, îți cauzează disociere sau dureri de cap. Poți face, în schimb, alte activități care îți relaxează mintea.

5. A doua etapă a căii cu opt etape este respectarea unui comportament corespunzător atât pe plan interior, cât şi pe plan exterior. Regulile de conduită aici sunt puritatea, mulțumirea, disciplina/efortul, autoanaliza şi abandonul în fața unei realități superioare.

6. A treia etapă o reprezintă posturile fizice. Starea cu care abordăm pozițiile yoga se consolidează în noi. În diversele posturi se generează anumite atitudini cum ar fi curajul, compasiunea sau abandonul. Relaxarea inerentă acestora este, de asemenea, foarte benefică.

7. Controlul respirației, a patra etapă, conduce la stări profunde. Respirația dezordonată, superficială, cauzează gânduri haotice şi stres; o respirație constantă linişteşte, de asemenea, şi mintea.

8. Simțurile noastre sunt bombardate zi de zi cu informații. Retragerea sau controlul simțurilor este a cincea etapă în yoga. Ascultarea ciripitului păsărelelor sau a unei muzici relaxante, contemplarea naturii sau a unei lumânări, o baie fierbinte, sunt toate practici care duc la retragerea simțurilor în interior şi la liniştirea minții.

9. Există o recompensă fiziologică care se adaugă dimensiunii psihologice a anxietății: creierul secretă dopamină de fiecare dată când primim o validare exterioară.

Aceasta poate duce la comportamente dependente. Deoarece acestea sunt motivate din exterior, ceea ce faci pentru a scăpa de anxietate poate să o înrăutăţească – chiar şi atunci când ceea ce faci include posturi fizice sau moduri de a respira.

10. Concentrarea, a şasea etapă pe calea cu opt etape, implică focalizarea minţii asupra unui singur subiect. Orice tip de efort implicat aici duce la reducerea stresului, iar mintea se linişteşte şi devine mai clară.

11. Meditaţia, a şaptea etapă, este o stare de concentrare pură. Există şase tipuri de meditaţie: conştientizarea momentului prezent, alături de cele cinci tipuri de concentrare prin respiraţie, vizualizare, mantra, rugăciune şi contemplaţie.

12. Pe calea cu opt etape, mintea este antrenată să rămână calmă şi să nu mai genereze un stres suplimentar prin analiză excesivă. Dacă vei reuşi să îţi înţelegi propria minte, vei aduce astfel claritate şi echilibru în diversele situaţii de viaţă.

În capitolul de faţă ai învăţat despre anumite concepte fundamentale din yoga clasică. Ai acum la dispoziţie o modalitate sistematică de a-ţi înţelege propriul stil de viaţă şi mod de a gândi şi de a căpăta control asupra lor. În

capitolul care urmează îți vom oferi tehnicile necesare ca să nu rămâi blocat la nivelul minții şi să nu abordezi calea yoga într-un mod excesiv de intelectual. Astfel, vei putea folosi informațiile primite pentru a transforma universul tău exterior şi interior în direcția armoniei şi a păcii.

6. Calea yoghină a intelectului (transcenderea minţii)

Ne aflăm în era informațională. Ştim foarte multe despre o mulțime de lucruri. Dar pentru că ştim atât de multe, majoritatea dintre noi gândesc prea mult şi ajung să rămână blocați la nivelul minții, unde se află toate informațiile. Inevitabil, această analiză excesivă duce la stres şi anxietate. Capitolul de față te va învăța diferența dintre a cunoaşte ceva în profunzime şi a te baza doar pe informațiile primite. Calea yoghină a intelectului se foloseşte de puterea informației pentru a te ajuta să aplici ceea ce ştii şi să ai o viață lipsită de stres.

Înţelepciunea: trecerea de la minte la inimă

Dacă un prieten care se simte stresat ar veni la tine să îți ceară sfatul, cu siguranță că ai avea o mulțime de sugestii! Nu duci lipsă de informații referitoare la managementul stresului. Într-o cultură unde stresul este atât de des întâlnit, există o mulțime de metode pentru a-i face față cu succes. Dacă informația ar fi suficientă, nici unul dintre noi nu ar mai fi stresat, iar anxietatea nu ar mai fi o problemă la nivel internațional. Avem însă nevoie de ceva care se află dincolo de informație.

Unul dintre avantajele sistemului yoga este acela că ne oferă experiența directă a eliminării stresului şi anxietății. Practica yoga îndepărtează permanent stresul deoarece ne oferă experiența profundă a eului adevărat, acea parte din ființa noastră care se află dincolo de stres. Cu alte cuvinte, ştii ce să faci, apoi acționezi, apoi simți efectele, şi apoi starea aceea face parte din tine. Călătoria cea mai importantă este cea de la minte la inimă, de la asimilarea informației la integrarea ei înțeleaptă. Numim aceasta „cunoaştere realizată”.

Atunci când suntem copleşiți de stres, căutăm adesea soluții la problemele noastre. Este un impuls sănătos, care însă poate merge prea departe atunci când căutarea unui răspuns se transformă în reiterarea la infinit a problemei. Unele cauze ale stresului necesită acțiune imediată, dar altele au nevoie de timp pentru a se rezolva. Uneori stresul este inevitabil, fapt care necesită acceptare. Dacă ne gândim prea mult la sursa anxietății, nu facem decât să amplificăm efectele. Adesea soluția ni se revelează atunci când nu ne mai agățăm de problemă şi îi oferim minții spațiul necesar pentru a se relaxa. Practica yoga creează spațiu atât pe plan interior, cât şi pe plan exterior. Recurgerea la tehnicile yoga

în momentele stresante este un semn de înțelepciune – sau de cunoaştere realizată – prin care căutăm să ne identificăm cu eul superior, în loc să ne lăsăm prinşi în capcana îngrijorării.

Gândeşte-te la un moment fericit pe care l-ai trăit recent. Cine era alături de tine? Ce s-a întâmplat? De ce erai fericit? De obicei, bucuriile vieții sunt mărunte şi simple: timpul petrecut cu animalul preferat, finalizarea unui proiect, o glumă împărtăşită cu prietenii sau procesul de învățare a ceva nou. Focalizarea asupra acestor detalii pline de bucurie ne ajută să ne protejăm împotriva stresului. De remarcat însă că trebuie în primul rând să fim într-o anumită stare de spirit pentru a putea percepe aceste detalii. Mintea umană ne ajută să apreciem frumusețea vieții prin faptul că dă un sens lucrurilor. Atunci când un eveniment stresant ne forțează să ne focalizăm pe supraviețuirea personală, creierul reptilian se axează doar pe propriile nevoi egoiste. Pe de altă parte, stabilirea unei rutine zilnice care să ne creeze o stare înălțătoare ne va ajuta să dăm tonul întregii vieți.

Ca parte a practicii, o persoană obişnuită ar putea, de exemplu, să se culce devreme (deoarece practica începe cu o seară înainte!) şi să se trezească la aceeaşi oră zi de zi, având în minte o intenție personală specifică. Covoraşul special pentru yoga este deja întins pe podea, astfel încât este uşor să realizeze nişte posturi sau să se aşeze acolo pentru tehnica de respirație şi de meditație. Un mic dejun hrănitor cu familia sau lectura unui text spiritual înălțător poate reprezenta corolarul timpului petrecut acasă. Drumul până la locul de muncă se poate face în tăcere sau într-o stare de bucurie, dacă este făcut într-un grup de prieteni,

ori într-o stare de contemplare a magiei dimineții, dacă mergi cu bicicleta pe alei pitorești. Având parte de un început al zilei atât de spiritual, eul superior va fi prezent în toate evenimentele ulterioare. Vei face față provocărilor fără nici un stres. Ritmul constant de zi cu zi duce la o stare interioară elevată.

Exerciţiu: Timp pentru tine

După cum am discutat mai sus, atunci când abordăm activitățile zilnice într-o stare de atenție spirituală, avem parte de mai puțin stres și anxietate. Exercițiul de față te va ajuta mult!

1. Gândește-te la ritmul vieții zilnice și observă efectele sale asupra sentimentului general de stres. Care este programul tău zilnic? Fă o schiță a programului tău săptămânal sau chiar lunar pentru a vedea exact unde îți investești timpul și care îți sunt prioritățile. Reflectă acest program dorința ta de a practica yoga, de a avea grijă de tine sau de a elimina anxietatea?

2. Unde se încadrează, în programul tău zilnic, atenția pe care o acorzi propriei persoane? Unde ai putea insera 10 minute de practică yoga într-o zi obișnuită?

3. Este posibil ca eul tău superior să fie implicat şi în cadrul unor acțiuni care nu îți sunt destinate exclusiv? De exemplu, îngrijirea casei înseamnă crearea unui mediu ambiant mai frumos, iar ajutorul oferit unui nou angajat înseamnă o ocazie de a-ți manifesta amabilitatea şi de a comunica cu ceilalți. Cum ar putea fi prezent eul tău superior indiferent de ceea ce faci? În 30 de secunde, enumeră toate modalitățile posibile în acest sens.

Exercițiu: Momentul prezent

Acest exercițiu te va ajuta să fii mai prezent în viața de zi cu zi. Acordă-ți câteva momente pentru a contempla evenimentele stresante din programul tău zilnic şi gândeşte-te cum ai putea să îmbunătățeşti lucrurile prin autoanaliză.

1. Analizând programul de la exercițiul anterior, dă-ți seama de modul în care nivelul stresului variază de-a lungul unei zile obişnuite. Poți să înțelegi şi mai bine procesul dacă realizezi introspecția aceasta timp de o săptămână, zi de zi.

2. Când te simți cel mai stresat? În ce moment al zilei eşti cel mai vulnerabil la anxietate? Acesta este momentul de stres maxim al zilei.

3. Ce ai înțeles cu privire la viața sau personalitatea ta prin simpla observare a nivelului de stres din fiecare zi? În mod similar, ce ai învățat despre tine prin observarea acestor tipare zilnice? Repetă exercițiul mai multe zile la rând pentru o înțelegere mai profundă.

Exerciţiu: Evaluare şi răspuns

Această serie de exerciții te va ajuta să îți dai seama cum să diminuezi stresul într-un mod conştient. Acum este momentul să apelezi la intelect pentru a înțelege cauzele profunde ale stresului, cu scopul de a face față momentelor de vârf din timpul zilei.

1. Reflectând asupra tiparului corespunzător momentelor de stres maxim, gândeşte-te ce motive ar putea exista pentru ca acele momente să apară atunci când apar. Ia în considerare imaginea de ansamblu a programului tău zilnic şi săptămânal pentru a înțelege toți factorii implicați.

2. Ce s-a întâmplat cu 10 minute înainte de momentul de stres maxim? Când mâncaseşi ultima oară? Cât de obosit erai? Cine mai era de față? Dar cu 30 de minute, 60 de minute sau chiar două ore înainte de momentul de stres maxim?

3. Dacă ştii când se apropie momentul maxim de stres, poţi să îţi observi ritmul respiraţiei şi tiparele de gândire înainte ca emoţia negativă să apară. Aplică practicile învăţate pentru a diminua nivelul acesteia.

Practica constantă e cea care îi deosebeşte pe cei care ştiu ce au de făcut de cei care fac efectiv ceea ce trebuie şi ajung, în timp, să aibă o stare interioară stabilă. Calea yoghină a intelectului este dincolo de simpla cunoaştere – ea implică experienţa efectivă. Este ca şi cum i-ai descrie gustul piersicii unei persoane care nu a mâncat niciodată aşa ceva. Nu există adjective care să redea exact dulceaţa gustului, senzaţia pe care o lasă puful din exterior sau textura mătăsoasă şi umedă a fructului atunci când este perfect copt. Imaginează-ţi cum ar fi să trebuiască să explici diferenţa de aromă dintre piersica proaspătă şi cea din compot, sau dintre diverse soiuri, mai mult sau mai puţin parfumate. Cuvintele nu pot exprima aceste delicii subtile. Te-ai putea întreba: De ce dezbatem gustul unei piersici? Este suficient să spui: Pur şi simplu mănâncă o piersică! Nu are rost să descrii ceva ce nu poate fi cunoscut sau să te gândeşti la ceva ce trebuie cunoscut prin experienţă. La fel stau lucrurile în privinţa meditaţiei, a alegerilor de viaţă şi a relaxării ce apare în lipsa stresului. Cunoaşterea realizată înseamnă să treci la fapte – să vii în contact cu ea prin experienţă nemijlocită – şi, astfel, ea va face parte din tine.

Cauzele stresului

Convingerile noastre reprezintă fundamentul pe care se bazează deciziile luate. Într-o anumită privință, convingerile alcătuiesc prisma prin care privim realitatea, dar, în mod paradoxal, ele ne împiedică să o vedem aşa cum este. Convingerile reprezintă adevărul nostru personal, nu adevărul obiectiv. Convingerile – bazate pe valorile sociale şi familiale, pe educație, religie şi experiență – ne alimentează dorințele şi obiceiurile. Dacă suntem profund convinşi că realitatea este într-un anumit mod, vom acționa în conformitate cu aceasta, deoarece a nu acționa conform convingerilor noastre este ceva stresant, din cauza percepției noastre limitate. În timp, repetarea acestor acțiuni în baza aceloraşi idei preconcepute dă naştere unor obiceiuri adânc înrădăcinate care pot să servească sau nu scopurilor eului superior. Obiceiurile se nasc pentru a servi dorințelor şi sistemelor noastre de credințe, în baza nivelului nostru de înțelegere.

Problema care apare este aceea că, cu excepția unor circumstanțe foarte rare, convingerile noastre nu redau corect realitatea. Deşi percepția pe care o avem poate conține frânturi de adevăr, este totuşi mult prea distorsionată pentru a reflecta corect realitatea. Atunci când convingerile noastre redau greşit o anumită parte a realității, noi percepem o disonanță în ceea ce priveşte conexiunea cu eul superior, care există la nivelul adevărului pur. Astfel, apare o stare de îndoială dată de distanțarea de adevărul obiectiv. Pentru majoritatea dintre noi, convingerile la care ținem atât de mult operează undeva sub pragul conştient. De fapt, multe dorințe care slujesc propriului interes – şi chiar şi unele care nu caută satisfacerea interesului propriu – reuşesc foarte bine să rămână ascunse.

Odată ce ne dăm seama de existența unei convingeri, putem să o modificăm. Convingerile sunt în continuă schimbare, fie prin efort conștient, fie prin procesele inconștiente de integrare a cunoașterii. Mai jos sunt câteva afirmații pe care mulți dintre noi le consideră a fi reale. În ce măsură simți că ele descriu realitatea? Afirmațiile din prima categorie reflectă o perspectivă des întâlnită. A doua versiune a respectivelor afirmații se bazează mai mult pe realitate.

Convingere obișnuită	Perspectivă bazată pe realitate
Nu sunt suficient de bun.	Fac tot ce pot.
Ar trebui să fiu perfect.	Îmi descopăr talentele treptat, prin încercări repetate.
Nu merit să fiu iubit.	Mă accept așa cum sunt acum.
Trebuie să arăt într-un anumit fel pentru ca ceilalți să mă placă.	Mă apreciez așa cum sunt, pe dinăuntru și pe dinafară.

Vom avea întotdeauna convingeri personale. Fără ele, am putea deveni indiferenți, indeciși sau neproductivi; în lipsa convingerilor nu avem un fundament. Cum putem să le folosim pentru a avea o viață fericită, nu una plină de stres? Pentru asta ne îndreptăm în direcția cunoașterii realizate, în cadrul căreia convingerile noastre sunt bazate pe experiența directă și pe o perspectivă superioară, nu pe programarea subconștientă, pe speranțe, așteptări sau temeri. Calea yoghină a intelectului ne învață că este important să explorăm și să ne rafinăm convingerile și înțelegerea.

Exerciţiu: Analiza aşteptărilor

Acest exercițiu te poate ajuta să scapi de obiceiurile stresante prin explorarea şi înțelegerea convingerilor tale ascunse. Cu cât îți analizezi mai mult convingerile, cu atât vei şti mai bine cum să te eliberezi de ele.

1. Fără să te gândeşti prea mult, scrie ce îți doreşti de la tine şi de la viață. Nu te cenzura, indiferent cât de imposibilă pare lista ta. Acordă-ți doar 30 de secunde pentru a scrie totul, fără nici un filtru conştient, după care poți începe analiza şi interferența cu experiența pură.

2. Reciteşte lista aşteptărilor tale. Te surprinde cu ceva? Vezi cumva vreo legătură între unele dintre obiceiurile tale nesănătoase şi aceste convingeri? Ce se întâmplă cu nivelul tău de stres atunci când vezi aceste aşteptări?

3. Scrie o altă listă, bazată pe prima, în care să notezi convingerile îmbunătățite, conform tabelului de mai sus. De exemplu: „Mă simt prins în capcană în această situație" poate deveni „Eu sunt creatorul experienței mele interioare" şi „Nu încerc pentru că aş putea eşua şi e o risipă de timp" poate deveni „Dacă mă străduiesc la maximum, nu am cum

să eşuez, pentru că efortul acela în sine e demn de admirație”.

Lectura ca exercițiu de spiritualitate

Îți faci timp să citeşti? Dacă da, ce citeşti? Romane, publicații ştiințifice, cărți de dezvoltare personală, reviste, cărți de spiritualitate, ziare, articole de pe internet, cărți pentru copii? Cititul ajută la relaxarea minții, cu toate acestea conținutul anumitor cărți poate genera chiar şi mai multă anxietate. De fapt, lectura anumitor materiale se poate dovedi a fi chiar şi mai deranjantă decât televizorul, care afectează foarte mult pacea interioară. Lectura reprezintă, cu siguranță, o pauză de la stresul realității zilnice şi de la duritățile pe care le vedem pe ecranele noastre, însă cu siguranță, nu toate cărțile sunt create egale. Textele de non-ficțiune, de filosofie şi spiritualitate generează mai puțin haos la nivel mental, deoarece se adresează eului nostru superior şi adevărului nostru interior. Asemenea texte ne pot oferi perspective pline de sens, ne pot furniza subiecte pentru reflecție şi chiar obiecte ale meditației. În cadrul regulilor de comportament ale sistemului yoga, despre care am discutat anterior, se află şi lectura textelor spirituale ca aspect al purității interioare. Ce cărți îți oferă o stare înălțătoare şi în acelaşi timp relaxantă? Calea yoghină a intelectului ne spune că este necesar să studiem şi să asimilăm informații pure şi obiective pe care să le putem aplica în viața de zi cu zi.

Exerciţiu: Acceptă ajutorul celorlalţi

Cărțile pot fi un instrument foarte eficient împotriva anxietății. Chiar şi în urmă cu mii de ani, înțelepții recomandau studiul drept o cale către armonie şi înțelepciune. Chiar şi câteva pasaje citite dintr-o sursă pură în fiecare zi pot activa imaginația, îndreptând gândurile în direcția stării de bine.

1. Alege o carte care te face să te simți încrezător şi fericit. Poate fi o scriere religioasă, o carte de dezvoltare personală, de poezie, ficțiune sau chiar o carte cu poveşti din copilărie. Important este că citeşti ceva ce îți oferă o perspectivă clară asupra binelui în viață şi asupra valorii tale şi țelului tău în viață.

2. Citeşte în fiecare zi un scurt pasaj din carte. Lasă cuvintele să te aducă în brațele somnului. Pe măsură ce îți îndeplineşti activitățile zilnice, realizează cum poți aplica mesajul din cartea citită în viața de zi cu zi. Caută modalități pentru a conferi un sens mai profund diverselor activități – vei reuşi cu siguranță!

Dacă ai mai auzit deja toate astea

Shelly, o practicantă yoga perseverentă, participa la cel puțin un atelier de lucru în fiecare perioadă a anului, ca modalitate de aprofundare a practicii. La aceste ateliere, Shelly spunea adesea: „Am mai făcut exercițiul acesta înainte, aşa că n-a fost mare lucru de învățat pentru mine" sau „Mai auzisem lucrul acela, aşa că îl ştiam deja". Shelly considera că dacă ceva nu reprezintă o informație nouă, atunci nu contribuie la dezvoltarea sa personală. Această convingere limitatoare a împiedicat-o ani de zile să se dezvolte. Din păcate, obiceiurile nesănătoase au continuat să se manifeste mult timp în viața lui Shelly. Doar atunci când a început să îşi vadă acțiunile zilnice din perspectiva informațiilor pe care le tot auzea repetate de foarte mult timp, a apărut adevărata transformare. În prezent, Shelly este recunoscătoare pentru darul repetiției şi îşi măsoară progresul personal prin intermediul practicilor care îi sunt atât de familiare şi al ideilor pe care le aude repetate permanent.

Există doar câteva adevăruri simple în viață. Acestea au fost exprimate de toate religiile perioade îndelungate. Aceia dintre noi care se află pe calea transformării personale nu caută informații noi, ci experiența directă a acelor adevăruri. Cu alte cuvinte, nu căutăm informații, ci suntem în căutarea cunoaşterii realizate.

De ce să citeşti aceleaşi texte la nesfârşit? Multe dintre scrierile esențiale ale sistemului yoga afirmă că cunoaşterea realizată – fie aceasta fericire, iluminare, eliberare de stres sau orice îți doreşti tu – apare prin practică constantă desfăşurată o perioadă îndelungată. Recitind aceleaşi texte inspiraționale, participând la cursuri şi ateliere, împărtăşind idei cu prietenii care gândesc similar, aprofundăm şi mai

mult adevărul de fiecare dată. Astfel facem trecerea de la simpla contemplare a eului superior la o viață trăită în acord cu adevărul său. Aceasta este adevărata transformare!

Dacă te confrunți de mult timp cu stresul sau anxietatea, cu siguranță că ai auzit aceleaşi recomandări iar şi iar. Respiră adânc, acceptă-te pe tine însuți, rezervă-ți timp pentru tine, mănâncă bine, odihneşte-te... Există doar câteva adevăruri simple în viață. Aceste adevăruri fundamentale sunt mereu aceleaşi – noi însă ne aflăm într-o continuă schimbare. Chiar şi atunci când auzim acelaşi sfat a o suta oară, ne-am schimbat deja de o sută de ori. Acesta este darul repetiției. Nu respinge o informație auzită din nou doar pentru că ai mai auzit-o deja. Întreabă-te: „Ce fac eu cu această informație?"; „Cum am aplicat-o în viața de zi cu zi?" „Cum s-au schimbat obiceiurile mele din momentul în care am auzit pentru prima dată informația?" Există o mare diferență între a cunoaşte ceva la nivel intelectual şi a da dovadă de înțelegere prin faptul că trăieşti efectiv în concordanță cu ceea ce ştii.

Cel care a ajuns cu adevărat la cunoaşterea realizată se distinge prin aceea că pune în practică informațiile pe care le are. A trecut de la a şti la a face. Înțelepciunea se reflectă în rutina sa zilnică şi în alegerile de viață, în toate domeniile referitor la care are această cunoaştere practică. Obiceiurile zilnice ne oferă tuturor stabilitate, consistență şi confortul unui cadru ce conferă unitate întregii zile. Pe de altă parte, sporovăiala lăuntrică dă tonul fiecărei clipe, indiferent de evenimentele zilei. Într-o stare de cunoaştere realizată, putem să conştientizăm acea sporovăială stresantă din mintea noastră fără a ne lăsa însă copleşiți de ea. Vocea înțelepciunii din noi poate să discearnă între eul inferior, cel

care judecă şi se îngrijorează, şi eul superior, pur, conectat, în care trebuie să avem permanent încredere.

Exerciţiu: Convingerile obişnuite

Următorul exercițiu este foarte eficient în ceea ce priveşte investigarea obiceiurilor mentale, pentru a stabili domeniile în care nu acționezi conform cu ceea ce ştii. Cu alte cuvinte, poți descoperi unde anume ai lacune în privința cunoaşterii realizate. Pornind din acest punct, vom căuta să stabilim o punte de legătură între ceea ce eşti şi ceea ce ştii că poți fi cu adevărat.

1. Scrie o listă sinceră cu obiceiurile zilnice care te fac să te simți stresat sau cuprins de anxietate. Somnul la ore târzii, consumul de substanțe care cauzează dependență, lipsa încrederii în sine şi izolarea de prieteni sunt câteva exemple de comportamente care generează în mod obişnuit stresul. Este normal să manifeşti aceste slăbiciuni, pasul următor este să devii conştient de ele.

2. Care este sistemul de credințe care stă la baza acestor obiceiuri sau alegeri? Ține minte „povestea” pe care ți-o spui ție însuți cu privire la motivul pentru care faci aceste alegeri. Fii sincer şi nu te judeca. Ideea este să înțelegi care este sursa acțiunilor nesănătoase. Unele justificări ar putea fi:

• „Am avut o zi grea.”

• „Nimeni nu consideră că acest tip de comportament este o problemă.”

• „În alte domenii ale vieții am un comportament sănătos.”

3. Scrie o afirmație care se adresează acestui sistem de credințe ce îți justifică comportamentul negativ. Permite acestor afirmații să te susțină pentru a face alegeri conştiente, echilibrate, zi de zi. Uneori, este posibil să alegi un tip de comportament care îți produce stres, însă, în timp, respectivele afirmații vor contracara convingerile aflate la baza alegerilor. Abordând comportamentul negativ chiar la sursa sa, acesta se va schimba. Iată o serie de afirmații alternative pentru cele de mai sus:

• „Îmi acord timp să mă refac (în special după o zi grea).”

• „Sunt atent la mine însumi şi aleg acele tipuri de comportament care îmi folosesc.”

• „Caut armonia la nivel fizic şi psihic.”

4. Alege un obicei din lista făcută la pasul 1 care contribuie la starea de stres şi anxietate. Enumeră câteva schimbări mărunte, pozitive, pe care le poți face pentru a schimba acest comportament. Astfel, vei avea parte de o stare de sănătate mentală mult mai bună şi vei progresa în direcția cunoaşterii realizate.

Exerciţiu: Diversitatea în posturile yoga

Uneori, unul dintre cele mai eficiente lucruri pe care le poți face pentru a te motiva din punct de vedere intelectual în direcția schimbării este să realizezi ceva familiar într-un mod complet diferit. Acest exercițiu abordează succesiunea de posturi din Capitolul 1 şi îți permite să le abordezi altfel. Observă modul în care diversitatea abordării îți deschide mintea către noi posibilități la nivel de experiență.

Figurile 6.1–6.5

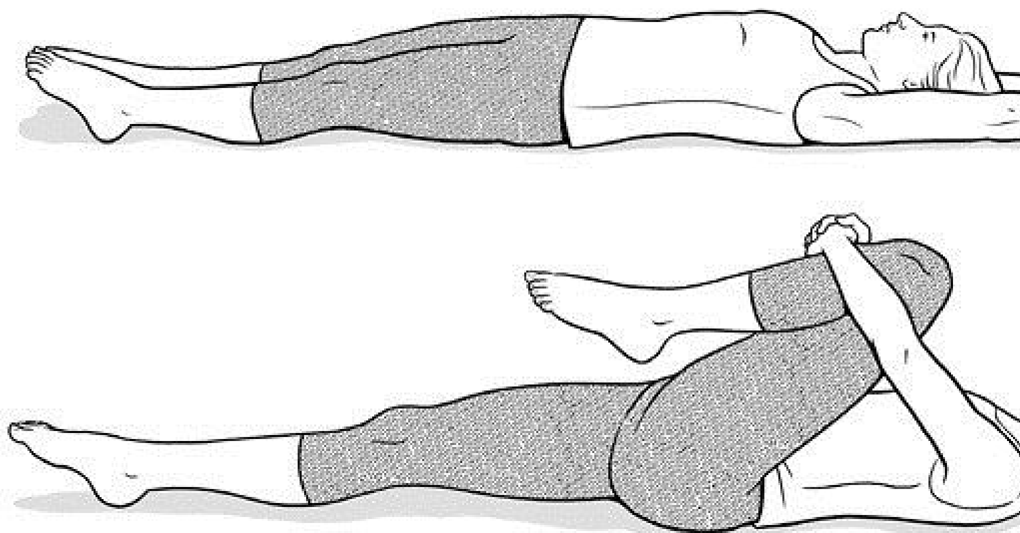


Figura 6.1a şi 6.1b Yastikasana/Pavana Muktasana
(Postura băţului/Postura eliberării vântului)

Expiră şi adu ambele braţe deasupra capului, aşezând mâinile la sol cu palmele orientate în sus. Caută să-ţi întinzi cât mai mult corpul de la nivelul taliei, menţinând în acelaşi timp umerii relaxaţi. (Yastikasana) Inspiră, întinde degetele de la picioare în sus şi adu genunchiul drept la piept, cu ajutorul braţelor poziţionate fie pe gambă, fie în spatele genunchiului (preferabil altfel decât faci de obicei). (Pavana Muktasana) Expiră, aducând din nou corpul în Yastikasana. Inspiră şi adu genunchiul stâng la piept, ţinându-l cu mâinile în timp ce călcâiul este împins în exterior şi degetele de la picior sunt întinse în sus. Trage piciorul spre tine cu mâinile, iar la următoarea repetiţie, foloseşte-te doar de

mușchii de la picior. Postura nu va fi diferită, însă creierul va fi implicat într-un alt mod.

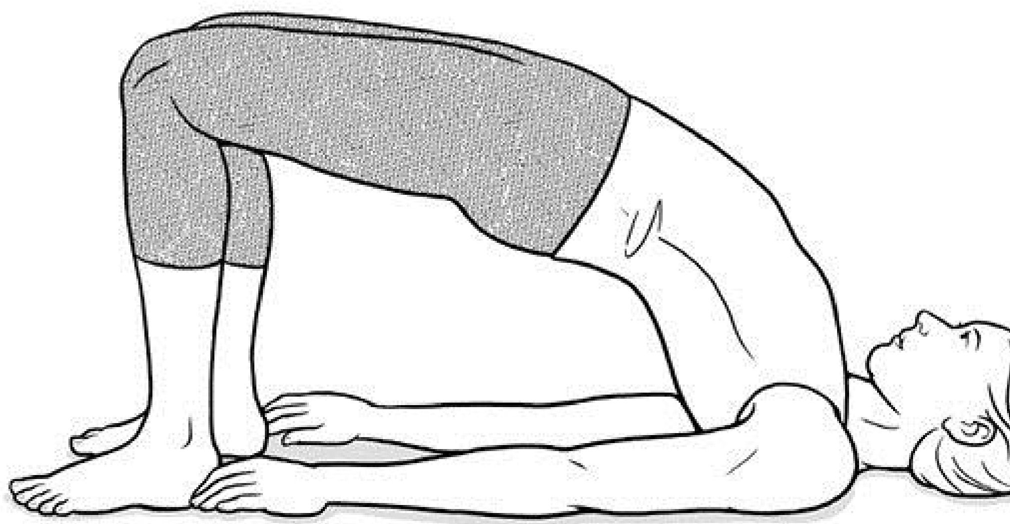


Figura 6.2 Setu Bandhasana (Postura podului)

Întinde-te pe spate și îndoaie-ți genunchii, aducându-i ca deschidere la nivelul șoldurilor, cu tălpile cât mai aproape de fese. Asigură-te că genunchii și tălpile rămân aliniate cu șoldurile pe durata posturii. Expiră și ridică direct bazinul de la sol. Imaginează-ți că te împinge cineva în sus de undeva de dedesubt sau, dacă așa procedai înainte, atunci imaginează-ți că cineva te trage în sus de undeva de deasupra. Menține postura atât timp cât îți este confortabil; respiră regulat și fixează ferm tălpile la sol înainte de a te lăsa jos odată cu inspirația, lent, ca și cum forța care te

împingea de jos în sus devine tot mai slabă, în timp ce forța gravitației tot mai puternică.

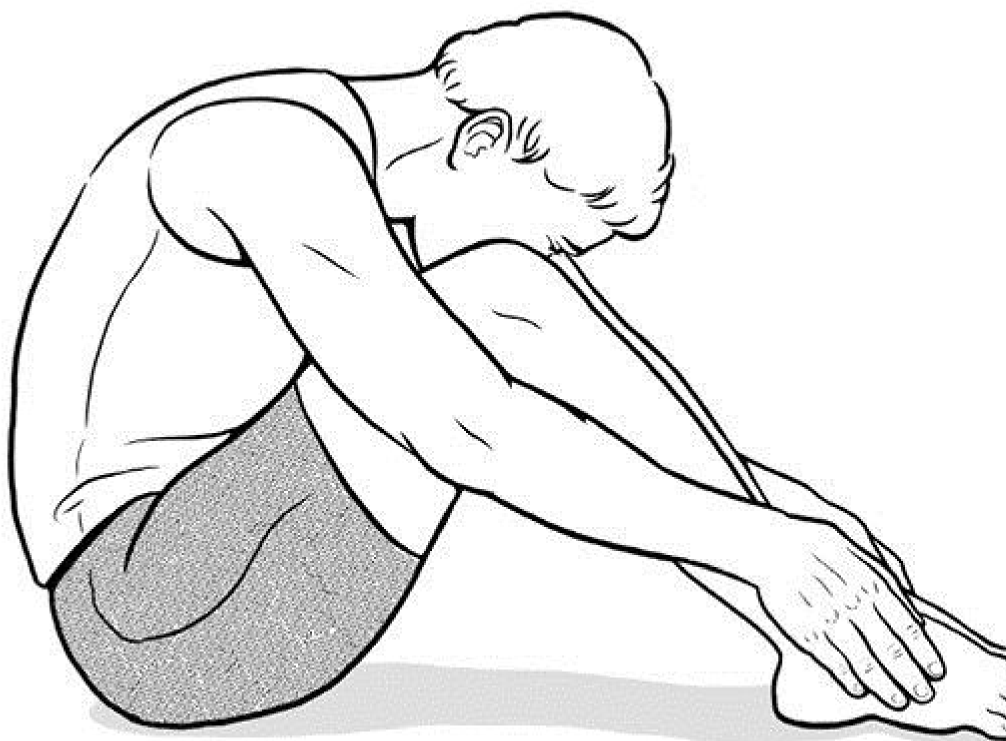


Figura 6.3 Flexia înainte pentru un efect fortifiant

Aşază-te în fund. Cu tălpile aşezate pe sol, la fel ca în imaginea de mai sus, inspiră şi lasă corpul să se odihnească pe coapse, cu fruntea pe genunchi. Dacă simți nevoia, îndoaie brațele pe genunchi, formând astfel o pernă pentru

cap. Dacă nu, lasă-le libere pe lângă corp. Fii conştient de fluxul respirator care străbate partea din spate a trunchiului. După câteva respirații, imaginează-ți că fluxul respirației se mută în partea din față a trunchiului. Revino treptat din postură, cu privirea îndreptată în jos.

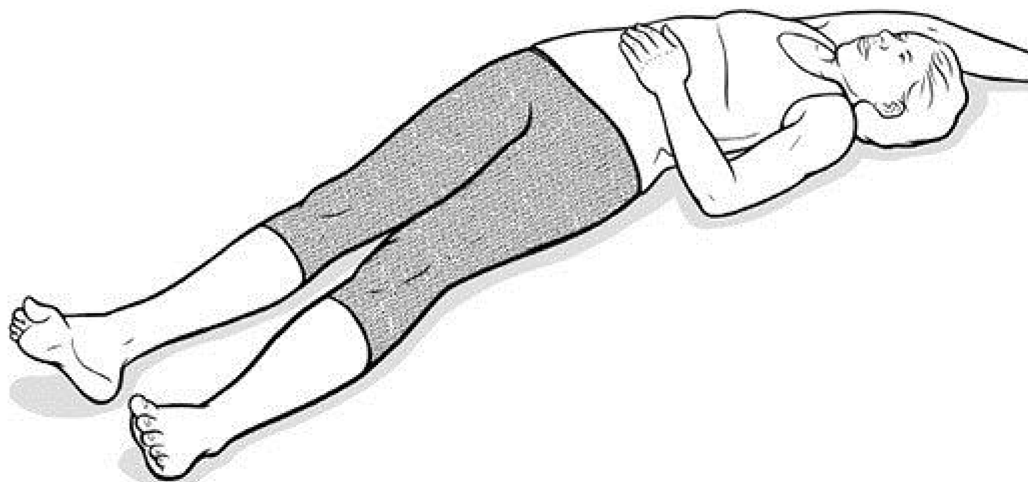


Figura 6.4 Supta Ardha Chandrasana (Postura culcat**ă** a semilunii)

Lungit la sol, întinde picioarele şi apoi adu-le în partea dreaptă „mergând” cu călcâiele, în acelaşi timp ridicând brațul drept deasupra capului, cu palma îndreptată în sus (îndoaie cotul dacă e necesar). Conştientizează fluxul respirator şi senzațiile din partea stângă a corpului (partea comprimată). Repetă postura pe partea opusă.

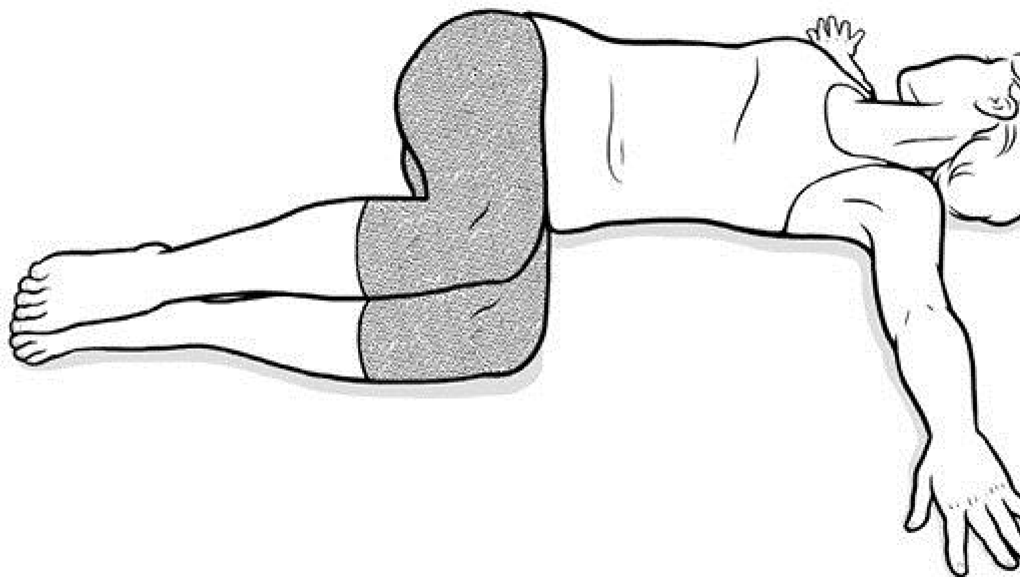


Figura 6.5 Supta Matsyendrasana (Postura întinsă răsucită pe jumătate)

Întinde brațele în lateral, la înălțimea umerilor, formând un „T”, şi adu genunchii către piept, având palmele îndreptate în sus sau, dacă aşa faci de obicei, atunci cu palmele îndreptate în jos. Pentru a-ți proteja coloana, menține labele picioarelor la sol, pentru ca genunchii să nu se ridice până la piept. Inspiră aducând picioarele într-o parte şi asigură-te că labele picioarelor se sprijină pe sol. Dacă nu ai probleme la nivelul gâtului, răsuceşte uşor capul în direcția opusă față de genunchi. Într-o altă variantă, poți întinde picioarele

la sol, până când formează un unghi drept cu toracele. Expiră pentru a reveni din postură. Repetă exercițiul şi pe partea opusă.

Chiar şi o mică modificare în modul de abordare a posturilor – sau a oricărui lucru în viață! – poate aduce o modificare în starea noastră de conştientizare, ajutându-ne să ne deschidem către o nouă înțelegere, mai creatoare. Atunci când ne simțim blocați la nivelul minții, poate fi folositor să modificăm puțin modul obişnuit în care acționăm pentru a produce şi integra schimbarea în viețile noastre. Exercițiul care urmează te va învăța cum să-ți dai seama care dintre aspectele vieții tale sunt pregătite pentru schimbare.

Exerciţiu: Descifrarea mesajelor corpului

A existat o perioadă în viața ta înainte de apariția stresului şi a anxietății. Au existat momente când ai simțit îngrijorare sau chiar teamă, dar nu te-ai lăsat copleşit de acestea. Ai acum la dispoziție diverse instrumente şi exerciții care să te ajute să transcenzi stresul şi anxietatea. Practicile simple din viața de zi cu zi sunt esențiale pentru modificarea perspectivei, pentru armonizarea cu corpul şi cu eul superior. Exercițiul care urmează te ajută să fii în rezonanță cu mesajul transmis de corp şi astfel, prin introspecție atentă, să îl înțelegi şi să îți îmbunătățeşti viața.

1. Realizează o relaxare (la fel ca aceea din Capitolul 4) prin examinarea treptată a corpului din creştetul capului până la tălpi, focalizându-te pe rând asupra zonelor care urmează să fie relaxate. Această examinare poate fi cel mai bine descrisă ca o conştientizare deplină a acelei părți a corpului căreia îi acorzi atenție la momentul respectiv.

2. Observă care părți ale corpului refuză să se elibereze de tensiune. Uneori, corpul ne oferă indicii referitoare la ceea ce are loc dincolo de pragul conştienței noastre. Introspecția care urmează te poate ajuta să descoperi convingerile, preferințele, neplăcerile, dorințele şi aşteptările pe care nu le poți percepe la nivel conştient.

3. Gândeşte-te la următoarele lucruri: cât de puternică era tensiunea în anumite zone ale corpului? Cum interacționează această tensiune cu restul corpului? Dacă tensiunea ar putea vorbi, ce-ar spune ea? Dacă scopul ei ar fi acela de a-ți transmite un mesaj, care ar fi acel mesaj? Dacă această tensiune ar fi un copil care are nevoie de îngrijire, în ce mod i-ai putea răspunde plin de afecțiune? Exercițiul va fi mai eficient dacă îți notezi răspunsurile într-un jurnal.

Exercițiu: „Când am să mor…”

O să mori. Dar nu te întrista – cu toții murim! Acceptarea acestui fapt ajută la diminuarea anxietății. Nimeni nu vrea să își privească viața în momentul morții şi să realizeze că şi-a petrecut majoritatea timpului cu lucruri lipsite de importanță. Atunci când îmbrățişăm cu adevărat ideea că moartea face parte din viață, vom putea lua decizii în contextul acestei înțelepciuni. Exercițiul care urmează te ajută să dobândeşti o perspectivă superioară.

1. Ori de câte ori simți că apare stresul, aminteşte-ți că în câteva zeci de ani vei fi mort şi că acel raport, acea sarcină, relație sau greşeală nu va mai conta. Tot ce trebuie să faci este să te străduieşti atât cât poți tu în fiecare zi, ştiind că poate fi ultima ta zi. Atenție însă: nu este vorba de o atitudine pesimistă plină de gânduri amenințătoare, ci de o conştientizare pură şi eliberatoare a adevărului!

2. În ce feluri ar putea conştiința morții să îți schimbe viața? Atunci când ne amintim că vom pleca în curând, suntem mai atenți şi mai sensibili. Nu mai aşteptăm să le spunem celor dragi că îi iubim. Rezolvăm rapid orice ceartă. Nu mai amânăm visurile pe care le avem. Deşi inițial contemplarea propriei morți poate părea ceva neplăcut, înspăimântător sau chiar morbid, moartea este pur şi simplu un fapt al vieții. Acceptarea ei ne ajută să ne trăim viața în mod plenar.

3. Care a fost cel mai mare stres cu care te-ai confruntat azi? Răspunde apoi la aceeaşi întrebare cu referire la

săptămâna, apoi la luna aceasta, la anul curent şi, în fine, la ultimii cinci ani. Parcurge din nou lista şi în dreptul fiecărui motiv de stres scrie „Da” sau „Nu” ca răspuns la întrebarea „Va conta aceasta la sfârşitul vieții mele?” Multe persoane în vârstă spun că ceea ce contează în final este modul în care ne-am hrănit sufletul: cât de fideli am rămas scopurilor noastre, cât de profund ne-am implicat în munca şi în relațiile noastre, ce contribuție am adus societății. Relaxează-te şi conectează-te la eul superior, având încredere că îți va oferi ghidarea necesară pentru a vedea ce este cu adevărat important.

4. Data viitoare când te simți stresat sau supărat, întreabă-te dacă acest lucru va conta în final.

Exerciţiu: Eul tău superior

1. Realizează relaxarea corpului (predată în Capitolul 4 şi descrisă pe scurt mai sus) pentru a-ți linişti mintea şi a avea o priză mai bună de conştiință.

2. Pe măsură ce te relaxezi, lasă mintea să călătorească într-o perioadă din copilărie – un moment în care te simțeai perfect integrat şi împăcat... un moment în care te simțeai în perfectă siguranță. Nu contează dacă erai singur sau cu alte persoane; este irelevant. Ceea ce este important este acel sentiment profund de conectare, conştiință şi încântare.

Poate că erai cățărat într-un copac, priveai apa unui lac sau râdeai cu prietenii tăi. Poate erai abandonat într-o îmbrățișare plină de iubire sau ascultai o melodie frumoasă; important este sentimentul acela profund de legătură cu tine însuți.

3. Descrie acest moment cât mai detaliat poți, reamintindu-ți toate impresiile senzoriale necesare pentru a recrea experiența. (Ca o variantă alternativă, poți chiar să o desenezi cât mai creativ posibil.)

4. Recitește acest paragraf de câteva ori, lent, pentru a aprofunda amintirea acestui moment sacru din viața ta. În acest moment, prin această amintire, ești conectat la eul tău superior. Ceea ce făceai îți dădea o stare de fericire, te simțeai aproape de starea ta firească de pace, iubire și relaxare. În acel moment din amintirea ta, toate motivele de stres erau departe, iar tu aveai conștiința a ceva mai presus de starea obișnuită de zi cu zi. Poate chiar și acum, în timp ce recitești descrierea, motivele de îngrijorare obișnuite par puțin mai îndepărtate.

5. Poți practica acest exercițiu de mai multe ori, aducând astfel la lumină cele mai frumoase momente din viața ta.

Stresul și anxietatea sunt prietenii tăi cei mai buni

Disconfortul stresului ne aminteşte de fiecare dată că am uitat de eul nostru superior. Stresul şi anxietatea ne ajută, prin urmare, să ne amintim de acesta! Faptul de a nu ne simți în apele noastre poate servi pentru a ne ghida în direcția unei reechilibrări. Atunci când permitem anxietății şi stresului să ne amintească de eul superior, stresul respectiv devine prietenul nostru, fiind un instrument foarte eficient pe calea către iluminare! Şi înțelepții se confruntă cu stresul, dar ei pur şi simplu aplică cunoaşterea realizată situației respective, se reconectează la eul superior şi acționează într-o stare de calm şi echilibru.

Folosindu-te de puterea intelectului, şi tu poți transcende stresul. Calea yoghină a intelectului ne aminteşte că prin trecerea de la deținerea informației la folosirea ei vom reuşi să ne schimbăm viața. O existență trăită în conformitate cu convingerile tale profunde şi adevărate, în comuniune cu eul superior este ceva atât înălțător, cât şi plin de forță. Puterea cunoaşterii realizate ne ajută să ne schimbăm obiceiurile şi să înțelegem de ce facem ceea ce facem, oferindu-ne în acelaşi timp perspectiva necesară pentru a ne elibera de stres şi anxietate.

Rezumatul capitolului

1. Cunoaşterea realizată apare prin experiență proprie şi nu poate fi învățată altfel.

2. Analiza excesivă a problemelor naşte alte probleme.

3. Un program ordonat ne va ajuta să ţinem sub control impulsurile nesănătoase şi dorinţele, să acceptăm autoritatea interioară şi să atingem măiestria personală.

4. Înţelegerea fluctuaţiilor zilnice ale stresului ne ajută să intervenim, când este necesar, cu diverse practici cum ar fi respiraţia profundă, analiza tiparelor de gândire şi posturi yoga, înainte ca stresul să atingă nivelul maxim.

5. Desfătările vieţii sunt mărunte, simple şi gratuite.

6. Convingerile, chiar şi cele de care nu suntem conştienţi, ne influenţează percepţia asupra vieţii şi deciziile pe care le luăm. Odată ce devenim conştienţi de convingerile care se află la baza acţiunilor noastre, le putem modifica pornind de la o perspectivă mai înaltă.

7. Lectura textelor spirituale ne elevează şi ne învaţă multe lucruri despre noi înşine.

8. Există câteva adevăruri simple în viață. Acestea nu se schimbă niciodată. Noi însă ne schimbăm. Trebuie să treci dincolo de informație, la nivelul înțelegerii, pentru a acționa adecvat.

9. Înțelepciunea se revelează printr-o rutină zilnică simplă şi sănătoasă. Descoperă-ți propriul ritm pentru o stare de relaxare şi pace interioară.

10. O rutină guvernată de anxietate are la bază anumite convingeri. Aplicând înțelepciunea asupra afirmațiilor interioare dătătoare de putere, vei face în aşa fel încât să fie greu să te mai minți pe tine însuți. Apoi îți vei schimba convingerile prin afirmații urmate de un comportament corespunzător.

11. În trecut te-ai confruntat cu stresul fără a te lăsa cuprins de anxietate; poți face asta din nou. Ascultă mesajul pe care ți-l transmite corpul cu privire la nevoile tale per ansamblu.

12. Meditând asupra momentelor în care te-ai simțit în armonie cu eul superior le vei aduce mai aproape de suprafața conştiinței. Studiază-ți experiențele de vârf şi momentele pline de sens, aplicând înțelepciunea şi emoțiile asociate lor în viața de zi cu zi.

13. Acceptă stresul şi anxietatea ca pe nişte prieteni care îţi amintesc de eul superior. Atunci când apar aceste stări, în loc să te îngrijorezi, aminteşte-ţi să te reconectezi.

În capitolul care urmează vom trece de la minte la corp. Intelectul este o cale eficientă pentru a ne elibera de stres şi anxietate, cu toate acestea şi corpul ne pune la dispoziţie instrumente foarte concrete pentru reducerea la minimum a simptomelor respective.

7. Calea yoghină a sănătăţii

În acest capitol vom analiza sănătatea din perspectiva a două concepte principale: energia întregii fiinţe – focalizându-ne în special asupra respiraţiei – şi nutriţia corpului văzut în ansamblul său. Abordarea integrală a sistemului yoga clasic asupra vieţii aduce în atenţie metode străvechi pentru revitalizarea sănătăţii la nivel fizic, energetic, mental, intelectual şi spiritual. Aceasta este calea yoghină a sănătăţii. Vom aborda în paginile următoare cele cinci învelişuri ale fiinţei (numite kosha) în contextul sănătăţii personale şi al diminuării stresului şi a anxietăţii. Cele cinci învelişuri ale omului, despre care am discutat în capitolul anterior, sunt, în ordine, de la concret la subtil: corpul fizic, energia vitală/respiraţia, mintea/emoţiile,

intelectul şi spiritul/eul superior. Vom explora astfel modul în care putem aplica tehnicile străvechi de vindecare asupra fiecărui înveliş pentru a aduce echilibrul, bazându-ne în acelaşi timp pe o dietă sănătoasă pentru întreaga ființă.

Trebuie să mănânci pentru a-ți hrăni corpul, energia, mintea, intelectul şi spiritul. În cadrul lecțiilor de nutriție predate de terapeuții prin yoga integrală, paradigma prezentată nu se referă doar la hrana fizică. Nutriția corpului văzut în ansamblu include toate elementele pe care le asimilăm. Este important să realizăm că fiecare strat al ființei noastre are nevoie de hrană. Cu alte cuvinte, noi ne hrănim la toate nivelurile. Permanent asimilăm ceva din lumea din jur; odată ce devenim conştienți de asta este posibil să fim mai selectivi în ceea ce priveşte interacțiunea cu mediul. Granițele dintre corpul fizic, respirație, minte, intelect şi spirit sunt permeabile. Mintea şi corpul ating echilibrul prin respirația profundă. Emoțiile înălțătoare ne conferă o stare de bucurie spirituală. Procesul învățării duce la dezvoltarea conexiunilor mentale şi ne ghidează în direcția creativității. Practica spirituală ne oferă inspirație şi ghidare emoțională şi intelectuală. Astfel, motivul adevărat pentru care ne hrănim este acela de a trăi stările cele mai înalte de conştiință. Pe parcursul zilei ne hrănim la diverse niveluri. În mod similar, hrana pe care o mâncăm are legătură cu toate învelişurile ființei noastre. Stările noastre fizice, energetice, mentale, intelectuale şi spirituale influențează alegerile pe care le facem în privința hranei, iar mâncarea pe care o consumăm are efect asupra stării noastre de ansamblu. În capitolul de față vom discuta despre importanța unui stil de viață sănătos, focalizându-ne asupra importanței respirației şi a nutriției pentru întreaga ființă.

Sănătatea la microscop

Înainte de apariția medicinei moderne trebuia să ne bazăm doar pe plante, alimentație, odihnă, apă, comunitate şi pe practicile străvechi de vindecare pentru menținerea sănătății. La vremea respectivă, conceptul de stres cronic era prea puțin cunoscut, dar speranța de viață era mică – medicina modernă a schimbat cu siguranță lucrurile! Avem mai uşor acces la hrană şi apă curată, iar progresele înregistrate în medicina modernă ne-au ajutat la eradicarea diverselor boli. În mod ironic însă, progresele tehnologice au adus în viața noastră stresul şi anxietatea. Este aproape comic faptul că practicile străvechi care nu garantau o viață îndelungată provin dintr-o epocă în care calitatea vieții era ridicată, iar nivelul de stres, scăzut. Înainte de apariția computerelor personale, copiii nu spuneau niciodată că se simt stresați. În anii 1970 sau 1980, înainte de apariția internetului, cuvântul „stres” nici măcar nu era atât de cunoscut, însă în prezent majoritatea copiilor afirmă că se simt stresați dintr-un motiv sau altul. Spre deosebire de medicina modernă, tehnicile străvechi de vindecare se bazează pe crearea echilibrului. Putem folosi unele dintre aceste metode străvechi pentru a ne elibera de stres, astfel încât să putem beneficia de pe urma medicinei moderne şi să trăim o viață îndelungată lipsită de stres. De ce să nu le facem pe amândouă?!

Persoanele care manifestă anxietate suferă adeseori de probleme de sănătate corespunzătoare. Afecțiuni ale sistemului nervos, probleme cu inima, dureri cronice, boli

ale aparatului digestiv sau ale sistemului imunitar, probleme cu somnul, tulburări de sănătate mintală şi multe alte probleme asociate cu sau amplificate de stres şi anxietate. Deşi scopul practicii yoga nu se limitează numai la nivelul fizic, aceasta oferă totuşi anumite beneficii semnificative corpului nostru. Sentimentul de relaxare, pace şi armonie ce apare în urma practicii posturilor yoga este rezultatul revitalizării şi echilibrării tuturor sistemelor corpului, în special ale sistemului nervos, muscular, scheletal şi hormonal, precum şi al unei mai bune circulații a limfei, a sângelui, a oxigenului şi a energiei vieții. Posturile şi practicile yoga contracarează efectele distructive ale stresului asupra sănătății.

Posturile yoga tradiționale ajută la dobândirea unei fermități a minții. Prin conectarea la conceptele supreme şi prin trăirea unei stări de pace profundă, de mulțumire şi de acceptare, învățăm să fim în comuniune cu eul superior chiar şi în timpul provocărilor aduse de viața de zi cu zi. Această perspectivă superioară poate fi comparată cu aceea a unui martor detaşat care priveşte o scenă de la distanță. El este conştient de evenimentele care au loc acolo, de cauzele şi efectele lor, însă nu este implicat. Pe măsură ce dobândim o perspectivă tot mai amplă, obiceiurile noastre mentale şi psihologice devin limpezi. Având această claritate ne putem elibera de stres, conectându-ne la ceea ce este cu adevărat important. Această transformare la nivel mental şi spiritual este adesea considerată ca fiind aspectul cel mai important al terapiei prin yoga. În cartea de față discutăm separat despre diversele efecte, totuşi trebuie să ne dăm seama că eliberarea de stres apare printr-o abordare holistică şi echilibrată a practicii. Calea yoghină a sănătății ne aminteşte că trebuie să gestionăm nivelul stresului din

viața noastră, să ne odihnim suficient şi să avem o dietă nutritivă şi echilibrată. Aceste practici vor duce la armonizarea energiei noastre vitale.

Chakrele sau centrii energiei vieţii

Cu toții avem un câmp energetic care ne înconjoară; în termeni ştiințifici, este vorba despre un câmp electromagnetic măsurabil, la fel ca acela care înconjoară planeta în dreptul Polului Nord şi al Polului Sud. Activitatea noastră cerebrală este în mod similar electromagnetică. Posturile yoga întăresc coloana vertebrală şi trunchiul, îmbunătățind funcționarea canalelor energetice şi a sistemului nervos. Pe măsură ce devenim tot mai conştienți de corpul nostru, vom ajunge să percepem fluxul subtil de energie care apare în timpul unei posturi yoga sub forma unor senzații de căldură, furnicături sau chiar a unor imagini mentale. Tensiunile musculare şi blocajele de la nivelul încheieturilor împiedică energia negativă să se scurgă din corp, limitând astfel circulația sangvină, limfatică, precum şi cea a energiilor subtile. Odată ce percepem acest flux energetic, putem să îl direcționăm conştient, dobândind astfel o stare mai bună de sănătate.

Medicina modernă a făcut mari progrese în ceea ce priveşte cunoaşterea sistemelor fizice ale corpului, în acelaşi timp însă medicina străveche posedă o cunoaştere mai complexă a sistemului energetic al corpului. De-a lungul istoriei, prima a progresat prin studiul cadavrelor, în timp ce a doua a studiat organismele vii. Sistemul energetic descris în yoga

este alcătuit din şapte centri energetici principali (chakra sau roată în limba sanscrită), meridianele prin care circulă energia (nadi), respectiv energia vitală în sine (prana). Chakrele, nadiurile şi prana au drept corespondent la nivel anatomic plexurile nervoase, nervii şi impulsurile nervoase.

Conceptul de „centri de energie vitală" a apărut în literatura modernă în secolul al XIV-lea. Aceşti centri energetici corespund nivelului trupesc, mental şi spiritual al ființei umane. Chakra inimii, de exemplu, are drept corespondent inima ca organ anatomic, timusul, sentimentul de iubire, culoarea verde, elementul aer şi devoțiunea spirituală. Toți centrii energetici au corespondentul fizic acolo unde energia vitală subtilă este absorbită şi distribuită la nivelul celulelor, al organelor şi al țesuturilor. Se consideră că există şapte centri energetici principali, care sunt asociați cu plexurile nervoase şi glandele endocrine şi, mai specific cu sistemul chinez, al meridianelor de acupunctură.

Posturile corporale reprezintă una dintre metodele cele mai concrete pentru a intra în legătură cu aceşti centri. Un exemplu ar fi centrul corespunzător plexului solar, localizat la baza cutiei toracice. Atunci când cineva are o stare de lipsă de încredere, corpul se îndoaie ca şi cum ar fi fost lovit în stomac. Coloana se curbează în față, fiind urmată de umeri şi de muşchii gâtului. Din punct de vedere bioenergetic, această postură corporală blochează fluxul energetic prin plexul solar, fapt care limitează conectarea la o stare de încredere şi de conştientizare a propriului scop. Gândeşte-te ce efect poate avea asta asupra nivelului de stres! O postură cocoşată diminuează energia vitală, în timp ce o postură cu coloana vertebrală dreaptă elevează mintea, întăreşte centrul ființei (atât în sens fizic, cât şi metaforic) şi

facilitează o respirație profundă. Atunci când îndreptăm abdomenul şi partea de mijloc a spatelui, plexul solar se deschide automat, îmbunătățind fluxul energiei şi trezind o stare inerentă de încredere în sine.

Exerciţiu: Focalizarea asupra chakrelor prin yoga

În timpul practicii posturilor yoga, trebuie să ținem minte să nu punem un accent prea mare pe aspectele fizice ale practicii. Centrii de energie vitală (chakrele) ne oferă ocazia perfectă de a ne concentra asupra aspectelor spirituale şi emoționale ale posturilor yoga, reprezentând un element important al unei practici yoga echilibrate. Pe măsură ce devenim tot mai conştienți de aspectele subtile în timpul posturilor, practica noastră va atinge un nivel total diferit – mult mai complex şi mai vitalizant. Pe măsură ce începi să percepi fluxul energiei vitale, îl vei putea controla tot mai bine, dobândind astfel beneficii semnificative în viața zilnică.

1. Pentru conştientizarea chakrelor în timpul posturilor yoga, alege pentru început localizarea unei singure chakre (la baza coloanei vertebrale, în partea de jos a abdomenului/zona osului sacru, în dreptul plexului solar, în zona inimii, a gâtului, a celui de-al treilea ochi sau a creştetului capului), apoi focalizează-te asupra ei în timpul posturilor descrise în continuare. Observație: poți să te

focalizezi asupra chakrelor în timpul oricărui tip de practică yoga.

2. Observă senzațiile subtile care apar. Şi apoi observă cum focalizarea asupra acelei zone influențează modul în care abordezi postura, precum şi respirația, emoțiile şi gândurile.

3. În continuare vei vedea o succesiune de exerciții pe care le poți folosi, focalizându-te asupra oricăruia dintre cei şapte centri energetici principali. Ține minte că poți aplica focalizarea asupra energiei vitale în timpul oricărei posturi yoga. Mai jos ai doar un exemplu dintre infinitele posibilități.

• Începe cu o încălzire a corpului prin mişcări blânde şi rotații ale articulațiilor sau cu o plimbare.



Figura 7.1 Aplecarea laterală din picioare

Având tălpile depărtate dincolo de linia şoldurilor, protejează-ţi spatele menţinând bazinul nemişcat, fără să împingi şoldurile în lateral. Pe durata expiraţiei, apleacă-te în lateral de la nivelul taliei, micşorând distanţa dintre partea de jos a cutiei toracice şi şold. Poţi ridica braţul opus pentru o extensie mai pronunţată. Inspiră revenind în poziţia normală, apoi repetă postura pe partea opusă.



Figura 7.2 Eka Pada Kapotasana (Postura porumbelului)

Din poziția sprijinit pe toate cele patru membre (pe palme şi pe genunchi), adu genunchiul drept în față şi aşază-l între cele două mâini, apoi sprijină şoldul şi coapsa dreaptă la sol, aducând talpa către zona inghinală. Întinde-ți piciorul stâng în spate. Pentru a sta mai comod, roteşte genunchiul stâng în lateral mai degrabă decât să îl lipeşti de sol. Ridică pieptul, întinde coloana şi arcuieşte-o puțin spre spate. Menține muşchii abdominali încordați pentru a proteja coloana. Dacă te simți confortabil, întinde brațul drept în față la înălțimea umerilor sau ridică-l pe lângă ureche. Repetă şi pe partea cealaltă.

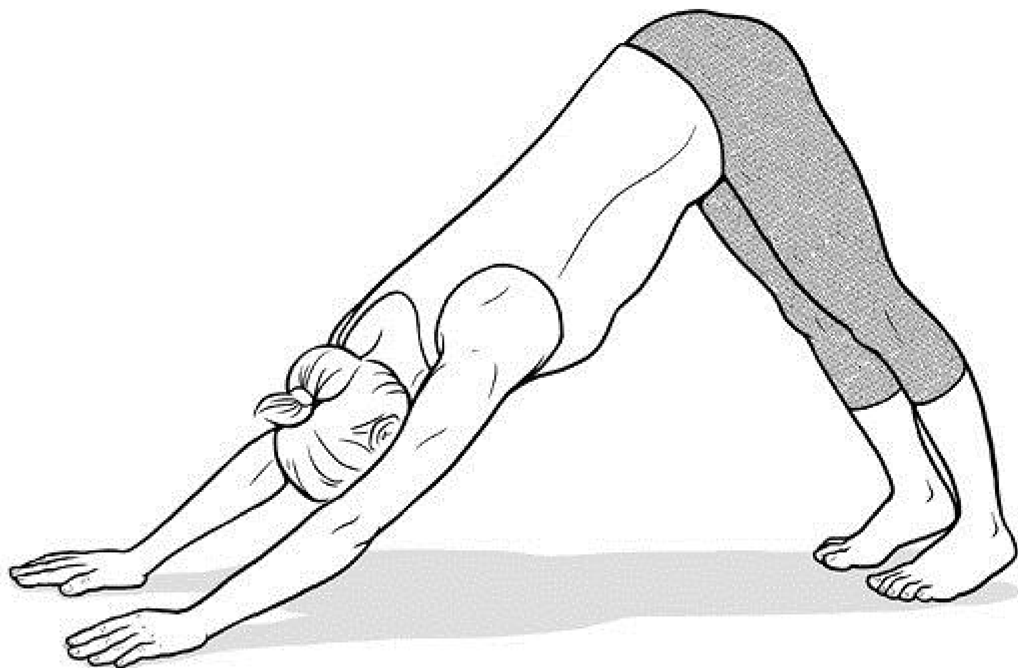


Figura 7.3 Adho Mukha Svanasana (Postura câinelui cu fața în jos)

Această postură poate fi practicată ca postură de tranziție între postura porumbelului efectuată pe partea stângă şi cea efectuată pe partea dreaptă. Dacă îți e confortabil, adu mâinile de o parte sau de alta a piciorului îndoit din cadrul posturii porumbelului şi îndreaptă degetele de la picioare în jos, sub tine. Sprijinindu-te apoi pe piciorul din spate şi pe mâini, ridică şoldurile, în timp ce pieptul e împins înainte şi în jos. Piciorul din față, cel îndoit, se întinde acum în spate, astfel încât corpul să formeze acum un triunghi simetric, al cărui vârf este reprezentat de şolduri. Răsfiră degetele, sprijinindu-te pe vârful degetelor, şi împinge călcâiele către podea, alungind astfel muşchii gambei. Realizează apoi postura porumbelului pe partea opusă aducând genunchiul opus între cele două mâini şi aşezând treptat şoldurile la sol.

Ca o variantă, poți practica Postura câinelui cu fața în jos după ce ai realizat porumbelul pe ambele părți, sprijinindu-te din nou pe palme şi pe genunchi, apoi apăsând în palme şi în tălpi, întinzând genunchii şi ridicând şoldurile în sus şi în spate, țintind cu ele către punctul în care peretele se uneşte cu tavanul din spatele tău. În tot acest timp, călcâiele trebuie împinse cât mai mult în jos, alungind astfel muşchii gambei.

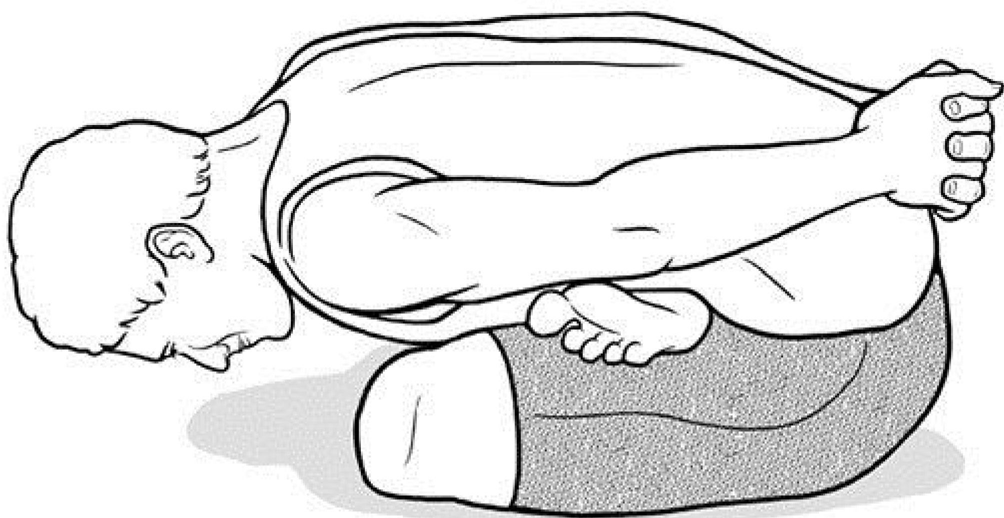


Figura 7.4 Yoga Mudra (Simbolul yoga)

Dintr-o poziție aşezată comodă, cum este cea cu picioarele încrucişate (şezând turceşte), adu mâinile în spatele trunchiului, cu degetele împreunate, dar menține brațele relaxate. Roteşte trunchiul spre stânga şi apleacă-te în față, cât de mult poți fără ca poziția să devină inconfortabilă, ca şi cum ai vrea să aduci fruntea pe genunchi. Spatele poate rămâne arcuit. Inspiră în timp ce te ridici, apoi repetă postura rotindu-te spre dreapta şi aplecându-te apoi în față. Poți efectua postura încă o dată (a treia oară), de data aceasta în poziția centrală. Lasă corpul şi respirația să se relaxeze cât mai profund posibil.

Sănătatea minţii/corpului cu ajutorul respiraţiei

Tocmai am vorbit despre faptul că energia vitală influențează corpul fizic. Poate că ai observat că atunci când te armonizezi la acest nivel, starea ta de spirit/emoțiile se modifică. În această secțiune a cărții vom vorbi despre modul în care hrana energetică, prin intermediul respirației, îți afectează starea mentală. Un experiment interesant ar fi observarea ritmului respirator în diverse momente ale zilei. Astfel, vei putea face legătura între tiparele fluxului respirației şi starea ta interioară, acestea influențându-se reciproc. Observă senzațiile de la nivel subtil care apar atunci când eşti cuprins de anxietate, felul în care corpul pare că se învârteşte sau că e imponderabil într-un mod neplăcut. După un exercițiu de respirație însă, te vei simți mai centrat în corp, energia vitală/respirația şi mintea/emoțiile fiind mai echilibrate. Este foarte benefic să ne „hrănim" cu o respirație sănătoasă.

Energia vitală asimilată prin intermediul respirației este foarte importantă – majoritatea dintre noi am muri în câteva minute dacă nu am putea respira. Totuşi, prin controlul conştient al respirației, putem face legătura între cele cinci învelişuri ale corpului, de la cel fizic până la cel spiritual. Controlul conştient al respirației poate induce transformări la fiecare nivel, aducând echilibrul mental şi eliberarea de stres. În yoga se spune că fiecare dintre noi are un anumit număr de respirații în viață, iar pentru a ajunge la o vârstă

înaintată trebuie să avem grijă ca fiecare respirație să dureze cât mai mult!

Exerciţiu: Autoanaliza prin respiraţie

Anxietatea se manifestă în modul în care respirăm. O respirație rapidă, superficială sau neregulată generează instantaneu un răspuns de stres în întregul corp. Prin analiza obiceiurilor noastre respiratorii, putem începe să controlăm procesul, fapt care duce la echilibrarea sistemului nervos şi la diminuarea anxietății. Chiar dacă practici yoga de mult timp şi îți cunoşti ritmurile respiratorii, trebuie să ai aici atitudinea unui începător care îşi observă pentru prima dată respirația, bucurându-te astfel de oportunitatea de a afla mai multe despre relația dintre psihic şi fluxul respirator.

1. Aşază-te într-o poziție aşa-zis „proastă”, în care se întâmplă deseori să stai. Eventual aşa cum stai la calculator sau pe canapea, după o zi grea. Deşi ştii că este o postură nesănătoasă, caută să o menții cât timp observi:

2. Ce parte a plămânilor (diafragma, cutia toracică, zona superioară a pieptului) se mişcă atunci când te afli în această poziție, şi ce parte este restricționată? Câte secunde durează fiecare inspirație şi expirație? Dar pauzele dintre cele două? Cum este respirația în ansamblu? Sacadată? Are

loc în etape, ca deplasarea unui lift? Sau începe rapid şi apoi încetineşte, ori invers?

3. Ce se întâmplă cu restul corpului în timp ce menții această poziție şi respiri astfel? Care este poziția bazinului, a spatelui, a gâtului şi a umerilor? Dar a membrelor? Ce exprimă fața ta? Nu trebuie să judeci nimic sau să îți schimbi expresia; pur şi simplu observă lucrurile. Pentru înțelege mai bine cum te simți, îți poți folosi brațele şi picioarele pentru a exagera emoția asociată cu acest mod de a respira.

4. Ce tip de emoții apar în asociere cu respirația respectivă? Care sunt viteza, conținutul şi natura gândurilor tale? Cum ți se modifică gândurile pe măsură ce menții acea postură incorectă şi îți observi respirația?

5. Acum adoptă o postură dreaptă, care aduce cu sine o stare plină de demnitate. Observă-ți respirația şi pune-ți din nou întrebările de mai sus.

Deşi este nevoie de un oarecare efort pentru a menține o postură dreaptă, vom fi astfel mai relaxați din punct de vedere emoțional şi mental. Credem că suntem mai relaxați atunci când stăm incorect. Acest exercițiu ne arată că şi atunci când credem că facem ceva pentru a ne relaxa, de fapt generăm un climat interior de stres prin diminuarea

amplitudinii respirației. Încearcă următorul lucru: data viitoare când te simți obosit sau stresat, întinde-te în înălțime cât de mult poți, respiră profund şi vei vedea cum anxietatea dispare!

Exerciţiu: Energia vitală şi respiraţia

În filosofia yoga se consideră că respirația este vehiculul energiei vieții. Toate tradițiile culturale ale lumii descriu fluxul respirator într-o manieră spirituală ca fiind sursa vieții. Energia vieții poate fi probabil cel mai bine înțeleasă ca o combinație între vitalitate şi respirație. Energia noastră vitală este influențată de alegerile şi experiențele noastre, fie acestea de natură fizică, emoțională sau spirituală. Poți vedea şi tu asta efectuând exercițiul care urmează.

1. Fără a modifica nimic, observă starea fluxului respirator şi a vitalității tale din acest moment. Care sunt profunzimea şi ritmul respirației? Este aceasta egală sau sacadată? Faci pauze în respirație? Te simți confortabil? Te simți relaxat şi energizat, ai mintea clară? Sau te simți tensionat, epuizat şi cu mintea încețoşată?

2. Gândeşte-te la o situație care ți-a produs stres în ultima vreme. Remarcă ce se întâmplă cu nivelul energiei tale vitale şi cu fluxul respirator punându-ți întrebări similare celor de la pasul 1.

3. Gândeşte-te la o experienţă înălţătoare, calmantă sau plăcută. Repetă întrebările de la pasul 1. Cum s-au modificat ritmul respirator şi starea de vitalitate atunci când te-ai gândit la un motiv de stres, respectiv atunci când te-ai gândit la o situaţie plăcută? Prin controlul minţii, ai puterea de a direcţiona aspectele subtile ale energiei şi ale sănătăţii tale!

Exerciţiile de respiraţie ne pot pune în legătură cu capacităţile vindecătoare ale energiei vitale. După cum ştim, plexul solar reprezintă sentimentul scopului personal, motivaţia şi încrederea în sine. Făcând legătura dintre respiraţie şi sentimentul dăruirii şi al efortului, putem descoperi un nou nivel al conştientizării în posturile yoga. Un exemplu privind legătura dintre respiraţie şi intenţia energetică în cadrul Posturii războinicului ar fi să considerăm inspiraţia drept o modalitate de amplificare a forţei şi a curajului, iar expiraţia drept o modalitate de a le fi de folos celorlalţi. Practicând în felul acesta, te vei simţi mai conectat la ceilalţi şi la tine însuţi. Fii creativ în ceea ce priveşte respiraţia ta şi vizualizarea din timpul posturilor – care au capacitatea de a-ţi îmbunătăţi starea interioară.

Energia vitală procesează şi „îşi aminteşte” evenimentele de la nivel emoţional. Acesta pare să fie un factor important, care, alături de ereditate, dietă, expunerea la toxinele din mediu, bacterii şi viruşi, contează atunci când vine vorba de îmbolnăvire sau, dimpotrivă, de păstrarea sănătăţii. Energia vitală ar putea fi veriga cea mai slabă a lanţului, deoarece în

general este prima care cedează în urma stresului emoțional şi spiritual.

Exerciţiu: Limpezirea energiei stresului

Conform căii yoghine a sănătății, gândurile şi emoțiile noastre stresante, precum şi reacțiile noastre fiziologice sunt toate interconectate, fiind exprimate prin energia vitală. Deoarece această energie are o natură subtilă, mulți dintre noi nu se pot conecta direct la ea şi au nevoie să apeleze la minte şi la corpul fizic pentru limpezirea ei. Exercițiul creativ care urmează îți arată cum te poți raporta la energia stresului din ființa ta şi cum poți apela la ajutorul minții pentru a o limpezi, dând astfel naştere unui climat interior relaxat.

Partea întâi: Vizualizarea climatului interior

Uneori este dificil să descriem cum percepem stresul sau efectele pe care le are el asupra noastră. Anxietatea şi stresul prelungit creează un climat neospitalier în mintea şi în corpul nostru! În loc să foloseşti cuvinte pentru a-ți descrie experiențele, focalizează-te asupra aspectelor mai subtile ale anxietății.

1. Ia o foaie de hârtie şi câteva creioane colorate (sau carioci) şi acordă-ți câteva momente pentru a respira şi a deveni conştient de tensiunea interioară. Poți reprezenta tensiunea sau slăbiciunea musculară ca pe un tsunami, o tornadă sau o ploaie torențială. Poate că sunt acolo chiar tunete şi fulgere, grindină sau nori întunecați. Dacă îți este dificil să îți imaginezi asta, focalizează-te o clipă asupra respirației, apoi întreabă-te: „Dacă starea mea interioară ar fi ca vremea, ce fel de zi aş avea?”

2. Desenează acel climat interior ca şi cum ar fi un peisaj din natură. Reprezintă stresul sau anxietatea în mod creativ: ce anotimp este? Cum este vremea? Există şi animale acolo? Dacă da, cum reacționează ele la climă? Odată ce ai terminat, reflectează puțin asupra desenului. Ce îți spun imaginile? Poți ține un jurnal cu idei sau îți poți împărtăşi creațiile cu un prieten.

3. În continuare, realizează o relaxare precum cea constând din examinarea treptată a corpului, descrisă în exercițiile anterioare. Caută să percepi climatul interior pe care îl creează relaxarea, similar cu procesul de la pasul 1.

4. Repetă procesul de redare a acestui climat interior de relaxare la fel ca la pasul 2. Poți alege să aşezi desenul undeva unde să îl poți vedea uşor, cum ar fi la biroul amenajat acasă, pe uşa bufetului din bucătărie sau în husa laptopului.

Partea a doua: Relaxarea climatului interior

Lasă imaginea de la exercițiul anterior să te ajute în practica relaxării din acest exercițiu. În cadrul lui te vei folosi de puterea creatoare a minții pentru a te elibera de stresul fizic şi mental.

1. Aşază-te într-o postură confortabilă. Imaginează-ți corpul tău ca pe un peisaj din natură. Observă climatul interior, percepând tensiunile sau stresul ca pe o modificare a vremii.

2. Pentru a relaxa energia din aceste zone, imaginează-ți că se schimbă vremea: norii se risipesc, apare soarele şi totul este colorat şi strălucitor. Simte cum corpul se încălzeşte şi se relaxează în timp ce te odihneşti în mijlocul naturii. Fii una cu liniştea unui spațiu calm şi confortabil.

3. Ori de câte ori simți că stresul se acumulează în timpul zilei, poți chema această imagine în minte, permițându-i să te relaxeze şi să te liniştească.

Sănătatea minţii/corpului cu ajutorul nutriţiei

Alimentele pe care alegem să le consumăm ne afectează nivelul de stres. Scopul terapiei prin yoga integrală nu este acela de a prescrie o anumită dietă, ci mai degrabă de a ne ajuta să înțelegem modul în care diverse tipuri de alimente influențează complexul minte–corp. Cu toții reacționăm diferit la mâncarea pe care o consumăm, în funcție de activitatea zilnică, de moştenirea genetică şi de etapa de viață în care ne aflăm.

Chiar şi pe parcursul propriei vieți, nevoile tale nutriționale vor varia. Principiile fundamentale ale psihologiei sistemului yoga ne pot ajuta foarte mult să înțelegem nutriția dintr-o perspectivă mai amplă, chiar dacă detaliile cu privire la alimentele indicate pentru o anumită problemă de sănătate sunt omise. Calea yoghină a sănătății ne arată ce anume ne hrăneşte mintea, indicând anumite principii nutriționale, nu neapărat reguli stricte. Astfel, putem învăța despre diverse alimente de bază care nu vindecă boli, ci pur şi simplu ne ajută să avem o stare de sănătate şi vitalitate mai bună.

Alimentele lipsite de valoare nutritivă – cele care nu au vitamine, minerale sau vitalitate – trebuie să fie evitate. Nu putem fi vigilenți şi echilibrați atunci când mâncăm mai mereu alimente procesate excesiv, cum ar fi zahărul rafinat (inclusiv zahărul din trestie de zahăr organică, fructoza, siropul de porumb etc.), făină albă, băuturi carbogazoase, cofeină în exces, alcool, grăsimi saturate şi fast-food. Toată lumea ştie că aceste alimente trebuie evitate. Dacă eşti pur şi simplu atent la modul cum te simți după 10 minute, două ore sau chiar o zi de la consumul lor, observațiile tale – în special în ceea ce priveşte emoțiile, gândurile şi stresul – vor

vorbi de la sine. Odată ce începem să fim atenţi, devine evident că alimentele lipsite de valoare nutritivă interferează cu starea noastră de bine.

Alimentaţia în exces, indiferent dacă este vorba de mâncăruri bogate în elemente nutritive sau nu, ne face somnoroşi, deoarece corpul munceşte din greu pentru a le procesa. Acest lucru duce la stres, deoarece oamenilor somnoroşi le este greu să facă faţă problemelor! În mod similar, atunci când nu mâncăm suficient, vom fi într-adevăr foarte supli şi capabili să gândim clar, însă vom fi tot mai slăbiţi şi ne vom pierde capacitatea de a menţine echilibrul în alte domenii ale vieţii. O alimentaţie echilibrată este un pas important spre armonia generală şi diminuarea stresului.

Alimentele pe care le alegem reflectă adesea starea noastră de spirit. Când suntem stresaţi, alegem alimente care generează şi mai mult stres, cum ar fi fast-food, carbohidraţi procesaţi sau dulciuri. Atunci când suntem armonioşi, gătim totul noi înşine şi urmăm dieta cea mai potrivită pentru tipul nostru constituţional. Terapia prin yoga nu susţine nici un tip de dietă, în afară de evitarea alimentelor care duc la anxietate. Ceea ce trebuie să faci în schimb este să observi efectele pe care alegerile la nivel de alimentaţie le au asupra nivelului tău de stres şi să-ţi schimbi obiceiurile pentru o mai bună stare de sănătate.

Există numeroase abordări care susţin că oferă dieta cea mai bună pentru o viaţă sănătoasă. Printre cele mai populare diete din ultimul timp se numără vegetarianismul, macrobiotica, alimentaţia vie, dieta alcalină, dieta specifică

grupei sangvine, dieta săracă în grăsimi, alimentele integrale, dieta bogată în grăsimi, fără gluten, o mulțime de diete de „detoxifiere” şi altele. Ajungi să nu mai înțelegi nimic! Cu toate că majoritatea dietelor au argumente valabile, terapia prin yoga integrală recomandă să ne informăm mai mult cu privire la sănătate şi să experimentăm pentru a vedea cum putem beneficia fiecare, ca ființe individuale unice, de un nivel optim al energiei şi de o nutriție adecvată. Diverşi factori, cum ar fi nivelul activității, metabolismul şi necesitățile nutritive genetice, joacă un rol important în planul alimentar specific fiecăruia. Te poate ajuta foarte mult şi o consultație din partea unui nutriționist sau dietetician acreditat.

Regulile de alimentaţie

Începe să îți îmbunătățeşti dieta urmând acest principiu fundamental: fii relaxat. Suntem bombardați cu atât de multe alegeri alimentare, diete obligatorii şi concepte privitoare la imaginea ideală a corpului, încât este foarte important să rămânem relaxați în ceea ce priveşte alimentația. O dietă rigidă ne va amplifica stresul, în special pentru că este vorba despre o activitate pe care o facem de mai multe ori pe zi. Urmează regula celor 90 de procente: 90 la sută din alimentația ta trebuie să fie pură şi trebuie să nu mănânci excesiv. Mintea nu este otrăvită de o dietă imperfectă, însă poate fi otrăvită de nişte convingeri alimentare rigide. Chiar dacă ideile din această carte te inspiră să faci totul acum, încorporează schimbările treptat, începând cu a spune nu mâncării de tip fast-food. Cu cât îndepărtăm mai rapid aceste „alimente” toxice din dieta

noastră, cu atât corpul va fi mai puțin stresat, căci nu va mai trebui să proceseze alimente pe care nu le recunoaşte ca fiind mâncare adevărată. Atunci când facem schimbări rapide, de la o dietă nesănătoasă la una pură, este posibil să îi facem rău corpului, căci acesta are nevoie de o schimbare lentă, care să îi permită să se adapteze la o nouă rutină.

Descoperă-ți obiceiurile nutriționale individualizate, proprii corpului tău. Terapia prin yoga integrală evită să dea indicații specifice cu privire la dietă. Ca o regulă generală pentru o stare bună de sănătate, poți lua în considerare următorul sfat de bun-simț: evită alimentele procesate, limitează-ți consumul de zahăr rafinat, cofeină, alcool, făină albă, băuturi carbogazoase şi mâncare de tip fast-food sau chiar evită-le în totalitate.

Chiar dacă respecți aceste indicații nutriționale, stresul şi anxietatea pot cauza o modificare a greutății. Remarcă faptul că am spus „o modificare a greutății”, nu o creştere sau o scădere în greutate. Cercetările ştiințifice nu ne pot spune dacă persoanele stresate se îngraşă sau slăbesc. De ce oare? După cum vei vedea în această carte, totul depinde de reacția noastră la un eveniment stresant. Dacă obişnuim să mâncăm atunci când suntem stresați, ce crezi că se va întâmpla? Ne vom îngrăşa. Dacă reacția noastră, dimpotrivă, este să nu mai avem poftă de mâncare, stresul şi anxietatea ne vor face să slăbim. În mod paradoxal, exercițiile fizice ne pot ajuta în ambele situații. Dacă stresul te face să te îngraşi, îți va fi de folos să faci mişcare – astfel vei arde mai multe calorii. Dacă slăbeşti, exercițiul fizic este o modalitate de eliberare a energiilor negative şi de stimulare a apetitului (trebuie să măreşti volumul de alimente consumate, altfel sportul poate duce la o pierdere accelerată în greutate, fapt

care nu este de dorit). Indiferent dacă stresul îți influențează sau nu greutatea, ceea ce contează este modul în care reacționezi!

Sfaturi pentru o alimentaţie yoghină

• Rămâi relaxat.

• Spune nu fast-food-ului.

• Ascultă-ți corpul.

• Mănâncă atât cât să te simți sătul, nu plin.

• Asigură-te că 90 la sută din dieta ta este alcătuită din alimente pure.

Calitatea mâncării

Tot ce se manifestă în această lume, ne spune filosofia yoga, este caracterizat de trei atribute (guna): pur (sattvic), activ (rajasic) sau inert (tamasic). De remarcat că, în acest caz, „activ” este calitatea opusă stării de pace. Totul în această lume reflectă cele trei calităţi. Corpul, mintea/emoţiile şi intelectul, deoarece fac şi ele parte din această lume, prezintă de asemenea respectivele atribute. Alegerile noastre alimentare sunt reflectate de efectul pe care îl au asupra corpului, a energiei vitale/respiraţiei, a minţii/emoţiilor, precum şi asupra intelectului. Analizează următoarele categorii şi dă-ţi seama ce efect ar putea avea alimentele pe care alegi să le consumi asupra stării tale de spirit. Ţine minte să fii atent la ce se întâmplă atunci când mănânci anumite alimente, la ce se întâmplă după o oră, apoi pe tot parcursul zilei, şi chiar la modul cum influenţează ele digestia de a doua zi.

Alimentele pure (sattvice):

• se digeră uşor;

• sunt foarte nutritive;

• calmează mintea;

• nu lasă o senzaţie greoaie.

Alimentele active* (rajasice):

• au un gust puternic;

• stimulează simțurile;

• au un conținut ridicat de proteine;

• alimentează dorințele.

* De remarcat că, deşi „activ” are o conotație pozitivă, din perspectiva acestor calități atributul este sinonim cu lăcomie şi agitație.

Alimentele inerte (tamasice):

• nu au un conținut nutritiv ridicat;

• generează o stare de lenevie şi/sau deprimare;

• sunt excesiv procesate/supuse la temperaturi ridicate;

• cauzează boli.

Alimente pure	Alimente active	Alimente inerte
Cereale integrale	Nuci	Zahăr rafinat
Plante aromate	Brânză	Alcool
Verdețuri	Ouă	Cofeină
Fructe	Pui	Cartofi prăjiți/alte alimente prăjite
Lapte	Pește	Înghețată/prăjituri/biscuiți
Iaurt	Carne roșie	Făină albă
Legume	Condimente puternice	Supraalimentația/Subalimentația

Evitarea lor completă s-ar putea să fie imposibilă, totuși nu este recomandat să se consume zilnic alimente inerte, lipsite de valoare nutritivă. Acest gen de alimentație cu multe calorii și puțini nutrienți afectează procesele chimice din corp și starea mentală, făcând să scadă șansele de a avea o stare perfectă de sănătate și fericire. Odată ce alimentele inerte au fost eliminate, pasul următor este acela de a examina efectele alimentelor active. Gustul lor puternic,

stimulativ, interferează cu sentimentul de echilibru necesar pentru liniştea interioară. Chiar dacă încerci să consumi doar alimente pure, este posibil să nu poţi elimina niciodată alimentele active. Însă, prin conştientizare, vei ajunge să înțelegi clar ce impact au asupra practicii spirituale şi a echilibrului emoțional. Astfel, vei consuma mai des legume sau vei alege să mănânci ouă în loc de carne, necesarul de proteine fiind satisfăcut şi în acest mod.

Trebuie să avem grijă, deoarece o hrană pură susține într-adevăr o viață pură, totuşi, dacă această schimbare nutrițională este realizată fără sprijinul unui nutriționist sau dietetician, starea de sănătate se poate deteriora, ceea ce reprezintă cel mai nedorit rezultat. În plus, o dietă săracă în proteine va duce la un consum haotic de hrană, tulburări emoționale şi o poftă exagerată de zahăr, pe lângă deteriorarea stării de sănătate.

Bunul-simț ne spune că atunci când există un dezechilibru la nivel mental, alegerile alimentare au şi ele de suferit. Dezechilibrele apar atunci când ne este prea foame, când ritmul respirației este unul stresat, când emoțiile sunt tulburate, când mintea e defocalizată sau spiritul apatic. Pe de altă parte, digestia şi alegerile alimentare se îmbunătățesc atunci când mâncăm regulat, respirăm profund, ne liniştim emoțiile şi ne focalizăm mintea, căutând să fim în comuniune cu eul superior.

Exercițiu: Alimentația conştientă şi energia alimentelor

Atunci când ne dăm seama de efectele hranei asupra nivelului de stres şi anxietate, ne simţim motivaţi să facem alegeri sănătoase. Alimentaţia conştientă sau atenţia acordată experienţei şi efectelor hranei ne face să devenim mai treji. De obicei mâncăm în mod automat, din obişnuinţă, fără a fi atenţi la nivelul energetic sau la starea pe care ne-o trezesc alimentele consumate. În funcţie de hrana pe care o alegi, remarcă efectele pe care le are asupra nivelului energetic şi al stresului. Încearcă să aplici recomandările care urmează pentru a deveni mai conştient de ce şi cum mănânci, precum şi de efectul hranei consumate asupra stării tale de echilibru şi relaxare.

1. Ori de câte ori te simţi foarte bine sau foarte rău, întreabă-te: „Ce am mâncat recent?” Caută să faci corelaţia între alimentele pe care le consumi şi starea ta interioară. Observă modul în care alimentele pure contribuie la echilibrul emoţional. În mod similar, observă cum alegerile nesănătoase aduc un sentiment de stres, oboseală sau frustrare. Lasă-te ghidat de această atenţie în ceea ce priveşte nevoile alimentare.

2. Ţine un jurnal cu alimentele consumate. În timpul zilei, notează toate alimentele şi băuturile pe care le consumi, orele, emoţiile asociate din timpul mesei şi sentimentul cu care rămâi după masă. Poţi utiliza graficul de mai jos sau poţi găsi propriul mod de a-ţi înregistra mesele.

3. Porneşte de la modelul învelişurilor ființei (după cum se arată în tabelul de mai jos) pentru a înțelege mai profund relația cu produsele alimentare.

4. Raportează-te la realitate pentru a-ți clasifica alegerile alimentare.

5. Scopul jurnalului alimentar care urmează este acela de a descoperi aspecte de care probabil nu eşti conştient încă. Este necesar să îți cunoşti obiceiurile alimentare. Încearcă să te concentrezi asupra unei mai bune conştientizări şi să nu te judeci pentru obiceiurile alimentare sănătoase sau nesănătoase; acestea se vor schimba în timp. Pur şi simplu fă tot ce poți pentru a înregistra cât mai exact posibil efectele alimentelor asupra tuturor învelişurilor ființei. (Notă: Poate fi mai dificil să faci diferența între învelişul reprezentat de minte/sentimente şi cel reprezentat de intelect. Nu trebuie să îți bați prea mult capul cu asta, tu doar fă tot posibilul.)

Aliment/ Atribut	Respirație/Energie	Minte/Emoții	Intelect/Înțelepciun
Hamburger şi suc Activ/Inert	Rapidă, superficială Energie scăzută	Tristețe	Îngrijorare
Peşte la abur şi legume	Calmă, profundă Energie moderată	Fericire	Claritate, pace

Activ/Pur			

Aportul nutritiv din alimente este important pentru echilibrul emoțional. Unele alimente pot provoca realmente o îmbunătățire a echilibrului emoțional, dar trebuie să fim atenți la orice reacții suspecte şi să observăm întotdeauna cum reacționăm la alimentele pe care le consumăm. Triptofanul este un aminoacid care poate fi găsit în curcan, pui, dovleac şi anumite verdețuri. Acesta a fost asociat cu îmbunătățirea stării de spirit, a somnului, a poftei de mâncare şi a reglării temperaturii, printre altele. Teoria este că triptofanul este transformat în serotonină, prin intermediul substanței numite 5-HTP. Este discutabil dacă acest fenomen poate avea loc prin dietă. Cel mai probabil este nevoie de triptofan purificat sau de suplimente cu 5-HTP; cu toate acestea, există efecte secundare provocate de aceste suplimente, care pot fi imprevizibile în afara laboratorului. Cel mai bine este să ai o dietă sănătoasă şi să acorzi atenție modului în care starea ta de spirit se schimbă odată cu alegerea diverselor alimente. Pe măsură ce devii mai conştient de alegerile alimentare şi de efectele lor asupra ta, ajungi să îți planifici mesele în avans, alegând alimente care îți susțin bunăstarea mentală şi fizică. Lipsa planificării conduce adesea la alegeri nesănătoase, de ultim moment, la stresul cauzat de foame, iar apoi de alimentația excesivă şi la alte obiceiuri distrugătoare.

Profită de orice ocazie pentru a te deplasa în fiecare zi: întinde-te la birou, urcă pe scări, parchează mai departe de clădire. Calea yoghină a sănătății ne învață că mişcarea menține circulația şi puritatea energiei vieții, precum şi a sistemului limfatic şi sangvin. În plus, prin mişcare ne eliberăm de agitație, la fel ca rațele atunci când îşi scutură

aripile, câinii atunci când aleargă peste tot sau adolescenții atunci când joacă fotbal.

Odihna oferă corpului şi minții ocazia de a integra experiențele şi informațiile asimilate în timpul zilei. Învață care sunt semnele oboselii şi acționează din timp. Astfel, vei avea parte de o recuperare mai rapidă. Refuzul de a acționa, dezordinea şi izolarea sunt adesea indicii subtile că suntem prea obosiți. Odihna regulată ne protejează împotriva stresului. „A nu face nimic" sau relaxarea activă echilibrează respirația, energia şi emoțiile. Odihna poate fi practicată într-o pauză la locul de muncă, în parcare sau chiar când aştepți la rând!

Exercițiu: Relaxarea pe cele 16 puncte

Acest exercițiu este o practică yoga străveche foarte eficientă în lumea modernă. Ne ajută să ne focalizăm asupra unor centri ai energiei vitale din corp. Aceste puncte energetice (marma) se află acolo unde există o aglomerare de terminații nervoase şi, prin urmare, o mai mare sensitivitate. Mai jos vei găsi exercițiul referitor la cele 16 puncte, dar poți folosi şi o listă restrânsă dacă ai la dispoziție puțin timp sau dacă nu ți le poți aminti pe toate.

1. Întinde-te la sol într-una dintre posturile tale de relaxare preferate. Focalizează-te asupra fiecăreia dintre următoarele zone timp de 10–30 de secunde. Această practică trebuie să

dureze între 8 şi 12 minute (dacă durează mai mult, cel mai probabil că vei adormi). Observă cât de mult diferă energia şi simţurile subtile în fiecare dintre aceste puncte în zile diferite. Poţi asocia diferenţele cu modul în care ai hrănit toate învelişurile fiinţei: corpul fizic, energia vitală/respiraţia, mintea/emoţiile, intelectul şi spiritul/eul superior.

2. Focalizează-te asupra următoarelor zone:

• Vârfurile degetelor de la picioare

• Gleznele

• Genunchii

• Vârfurile degetelor de la mâini

• Coccisul

• Partea inferioară a abdomenului

• Buricul

• Stomacul

- Inima
- Gâtul
- Buzele
- Vârful nasului
- Ochii
- Al treilea ochi
- Fruntea
- Creştetul capului

Atenția acordată stării de sănătate poate duce la diminuarea stresului şi a anxietății, fiind una dintre cele cinci căi ale sistemului yoga. Dacă îți hrăneşti corespunzător toate învelişurile corpului, echilibrând energia vieții şi fiind atent la respirație şi la alegerile alimentare, vei observa că energia, în ansamblul ei, şi starea ta de bine se vor amplifica. Sănătatea apare atunci când avem grijă de întreaga ființă.

Rezumatul capitolului

1. Strămoşii noştri se bazau pe plante, alimentație, odihnă, apă, comunitate şi practicile străvechi de vindecare pentru menținerea sănătății. Stilul de viață integral promovat de yoga aduce în atenție metodele străvechi pentru a include astfel sănătatea fizică, energetică, mentală, intelectuală şi spirituală.

2. Lumea modernă ne-a adus mari progrese medicale şi tehnologice, precum şi un stil de viață dominat de stres şi anxietate.

3. Persoanele anxioase suferă cel mai adesea şi de afecțiuni corespunzătoare, care pot fi ameliorate prin practica yoga.

4. Noi asimilăm permanent energie din lumea din jur, de aceea hrănirea ființei ca un întreg trebuie să ia în considerare fiecare înveliş al ființei. Deplasându-ne atenția de la concret la subtil, putem recurge la înțelepciunea intelectului pentru a ne modela răspunsul la lumea exterioară aflată în continuă schimbare. Aceasta ne ajută să avem o stare neutră, plină de acceptare şi echilibrată în fața stresului.

5. Alimentele pe care le alegem ne influențează nivelul de stres. Corelează aceste efecte prin intermediul alimentației conştiente şi ținerea unui jurnal al hranei.

6. Urmează aceste reguli simple privind alimentația:

• Fii relaxat.

• Spune nu alimentelor bogate în calorii şi sărace în nutrienți.

• Ascultă-ți corpul.

• Mănâncă pentru a fi sătul, nu plin.

• Asigură-te că 90 la sută din dieta ta este reprezentată de alimente pure.

7. Granițele dintre corpul fizic, energia vitală/respirație, minte/emoții, intelect şi învelişul spiritual sunt permeabile, iar noi ne hrănim la toate aceste niveluri. Prin direcționarea conştientă a respirației putem conecta cele cinci învelişuri ale ființei, de la cel fizic la cel spiritual. Respirația este vehiculul energiei vitale.

8. Cu toții avem un câmp energetic vital care ne înconjoară sub forma unui câmp electromagnetic măsurabil. Sistemul energetic este descris în general în termenii celor şapte centri energetici principali sau roți energetice (chakra), care pot servi drept punct de focalizare al practicii yoga.

9. Vizualizarea şi exprimarea creativă ne ajută să descriem şi să transformăm inefabilul.

10. Fii proactiv şi acționează pentru a avea un stil de viață sănătos personalizat.

11. Fii atent la nivelul energetic din timpul zilei pentru a-ți înțelege obiceiurile şi a le schimba în bine.

12. Practică relaxarea pe cele 16 puncte pentru a-ți cunoaşte corpul subtil şi a te relaxa mai profund.

13. Odihneşte-te mai mult!

Acum, că ai înțeles calea yoghină a sănătății, vom trece la calea muncii. De vreme ce majoritatea dintre noi trebuie să îşi câştige existența şi toți trebuie să realizăm o formă sau alta de muncă pentru a supraviețui, este important să

vedem munca drept o cale către împlinire. Capitolul care urmează prezintă teoria yoghină şi recomandările practice pentru îndepărtarea stresului şi a anxietății din viața noastră profesională.

8. Calea yoghină a muncii

Viața noastră necesită muncă. Indiferent dacă ai sau nu un loc de muncă, oricum efectuezi munca ce constă din efortul de a supraviețui şi efortul de a-ți purta de grijă. Fiecare zi necesită efortul nostru. Calea yoghină a muncii ne învață că, indiferent de sarcina care trebuie îndeplinită, dacă avem un scop profund, o atitudine spirituală şi o abordare interioară bazată pe cele patru elemente esențiale (acceptare, concentrare, excelență, non-ataşament), nu vom fi niciodată stresați de munca pe care trebuie să o facem.

Explicații despre muncă

Dacă i-am întreba pe majoritatea oamenilor care sunt cele trei motive de stres principale din viața lor, cu siguranță că vor menționa şi munca printre ele. Ce uşor ar fi să rămânem într-o stare de pace interioară dacă ne-am putea petrece ziua în comuniune cu natura şi cu ceilalți, practicând yoga, mâncând fără grabă şi meditând, dar acest gen de viață nu

există decât, poate, în situații foarte rare. Atunci când vorbim despre muncă în capitolul de față, evaluăm, de fapt, o mare parte din viața ta. Durata medie a unei săptămâni de muncă este de 40 de ore, iar o persoană lucrează în medie 50 de săptămâni pe an. Aceasta înseamnă 2 000 de ore de muncă în fiecare an – adică 100 000 de ore (sau chiar mai mult) pe durata unei vieți. În plus, din această perspectivă, munca include şi treburile domestice, îngrijirea copiilor şi a părinților în vârstă, cumpărăturile, gătitul, igiena personală şi multitudinea de sarcini din viața de zi cu zi. În realitate, din cauza numărului de activități, muncim practic permanent! Astfel, yoga ne oferă îndrumările necesare despre cum să transformăm munca zilnică într-o cale către eul superior.

Mulți dintre noi separă eul spiritual de viața profesională, considerând că prin această compartimentare vor reuşi să supraviețuiască în ceea ce poate fi un mediu nemilos şi competitiv. Paradoxal, dacă realizăm această separare a eului superior de muncă ajungem să ne risipim o parte din viață fiind neimplicați, plini de resentimente sau cuprinşi de anxietate. Ca să fim sinceri, chiar şi atunci când nu suntem la muncă, mulți dintre noi se stresează acasă din motive ce țin de politică, de numărul copleşitor de sarcini pe care le au de făcut sau din alte motive, ca să nu mai menționăm faptul că şi treburile domestice reprezintă tot o muncă, aşa încât compartimentarea spiritualitate/ muncă nu este deloc eficientă!

Yoghinii din vechime înțelegeau că orice efort îşi are sursa într-un scop de natură spirituală sau într-o datorie personală. Cu alte cuvinte, viața în sine implică muncă, aceasta fiind o cale către eul superior care trebuie abordată

cu respect. Scopul capitolului de față este acela de a-ți oferi câțiva paşi simpli pentru a transforma munca într-o practică yoga cu ajutorul unei atitudini adecvate, al unui scop superior şi al celor patru precepte ale căii yoghine a muncii – acceptare, concentrare, excelență şi non-ataşament – care se aplică în orice domeniu profesional.

Transformarea stresului într-un scop superior

Atunci când abordăm munca drept ceva separat de eul nostru spiritual, ne simțim goi pe dinăuntru. Nu mai regăsim în efectuarea muncii nici un scop în afara câştigului material efemer, şi astfel eforturile noastre sunt lipsite de substanță. Nu e de mirare că ne simțim stresați, investind atât de mult timp şi efort în ceva lipsit de sens. Atunci când avem un scop personal în viață, acel scop se poate reflecta şi în munca noastră, de-a lungul întregii existențe. Ghidată fiind de un scop, munca dobândeşte o semnificație mai profundă. Conform principiilor din yoga clasică, scopul nostru în viață cuprinde patru tipuri de datorie: față de propria persoană, față de ființele dragi, față de muncă şi față de societate.

Datoria față de sine

Principala noastră datorie este față de sănătatea proprie la nivel fizic, energetic, mental, emoțional şi spiritual. Este nevoie de o anumită stare de sănătate pentru a îndeplini majoritatea sarcinilor vieții. O persoană sănătoasă are o minte clară prin care poate manifesta calități cum ar fi credința, disciplina şi compasiunea. Atunci când avem grijă de noi înşine, dobândim forță interioară. Aceasta nu este sinonimă cu egoismul. Viziunea spirituală priveşte grija față de sine dintr-o perspectivă mai amplă. De exemplu, unii oameni îşi iau adesea zile libere pentru că „nu au chef să muncească”. Poate că ei afirmă că vor să aibă grijă de ei în felul acesta, totuşi, din perspectiva scopului superior, nu ar trebui să ne sustragem responsabilităților noastre din motive egoiste. Mai degrabă, ar trebui să evaluăm întreaga situație: „De ce mi se întâmplă atât de des să nu am chef să muncesc? Care este nivelul meu energetic? Mă hrănesc suficient? Care este starea mea emoțională?” În urma unei analize a întregii situații privind grija pe care o acordăm propriei persoane, putem acționa direct pentru a îmbunătăți situația în ansamblu, în loc să ne bazăm pe soluțiile noastre obişnuite şi nu foarte constructive, pe termen scurt. Abordarea problemei de la rădăcină ne oferă o înțelegere a necesităților de la toate nivelurile şi reprezintă soluția adecvată. Datoria față de sine include comuniunea cu eul superior, dezvoltarea spirituală şi sănătatea personală. Învață să ai grijă de spiritul tău prin înțelegere de sine. Atunci când suntem sănătoşi şi împăcați, avem capacitatea de a împărtăşi această stare de pace cu ceilalți. Astfel, a avea grijă de noi înşine pentru ca, la rândul nostru, să putem avea grijă de ceilalți este o virtute.

Datoria față de cei dragi

A doua prioritate spirituală este față de cei dragi. Este important să ne simțim împăcați la nivelul relațiilor interpersonale. Situația familială este diferită în cazul fiecăruia, cu toate acestea, cu toții avem un rol de jucat în viața celor dragi. Din cauza complexității relațiilor de iubire, poate fi dificil să ne dăm seama cum să ne exprimăm responsabilitățile interpersonale într-o manieră armonioasă, fără a deveni distanți, prea îngăduitori sau codependenți. Discuțiile cu un terapeut sau un consilier yoga ori cu prieteni care gândesc la fel ca noi ne pot ajuta să definim mai clar granițele responsabilităților relaționale.

Datoria profesională şi datoria socială

Aceeaşi abordare poate fi folosită şi pentru cea de-a treia, respectiv pentru cea de-a patra prioritate: munca şi rolul nostru în societate. Înainte de a putea contribui la societate în general, trebuie să avem o stare bună de sănătate, relații puternice şi un loc de muncă stabil. Odată ce putem menține o rutină sănătoasă care să ducă la creşterea spirituală şi care implică atât existența unor relații echilibrate, cât şi existența unui loc de muncă, serviciul în folosul comunității îşi are importanța sa. Pe lângă faptul că avem o datorie morală de a contribui la societate în general, viața dobândeşte un înțeles mai profund atunci când participăm la ceva superior individualității noastre mărunte. Găseşte un scop care este important pentru tine şi implică-te în susținerea lui.

Bineînțeles, nu putem aborda aceste patru domenii de viață într-o manieră secvențială. Prioritățile ne ajută să ne structurăm viața prin conştientizare şi intenție. Nivelul cel mai înalt al scopului este acela de a vedea fiecare sarcină dintr-o perspectivă spirituală. De exemplu, chiar şi atunci când ducem gunoiul putem considera că este o acțiune ce ține de creşterea spirituală; astfel, avem grijă de cei dragi şi realizăm ceva în folosul comunității. Dacă facem din această activitate un gest al dăruirii de sine, vom simți că avem grijă şi de noi înşine. Orice muncă este înălțătoare atunci când este văzută în lumina unui scop. Astfel, grija față de noi înşine este realizată şi prin muncă, aceasta din urmă oferind împlinirea spirituală prin intermediul unui scop.

Exercițiu: Mintea la treabă

Opreşte-te o clipă şi examinează-ți atitudinea față de muncă. Acordă-ți libertatea de a răspunde sincer şi fără a te judeca, chiar dacă răspunsurile tale nu sunt în concordanță cu felul în care consideri tu că ar trebui să stea lucrurile sau chiar cu felul în care ți se pare că stau lucrurile de fapt. Căutăm aici răspunsurile care se ascund în subconştient, aşa că nu te cenzura. Exercițiul te va ajuta să vezi care este răspunsul tău automat la ideea de muncă. Astfel, vei putea înțelege mai bine care sunt convingerile tale subconştiente ce contribuie la stresul legat de activitatea profesională.

1. Mai întâi, reflectă asupra muncii în general, indiferent dacă este vorba despre treburile casnice, locul de muncă

actual sau cele din trecut. Vezi care este primul lucru care-ți vine în minte atunci când te gândeşti la muncă. Observă ce se întâmplă la nivelul corpului. Cum respiri? Ce se întâmplă la nivelul muşchilor? Ți se modifică pulsul? Ai un sentiment de forță, slăbiciune, tensiune, relaxare, durere...?

2. Pe măsură ce continui să te gândeşti la muncă în general, caută să pătrunzi cu atenția şi la un nivel mai profund. Observă care este starea ta interioară, care-ți sunt emoțiile şi gândurile. Ce simți? Ce amintiri îți apar? Ce fraze îți vin în minte? Ce situații din trecut îți aminteşti?

Acţiunea înnobilată de scop

Calea yoghină a muncii ne cere să acționăm în viață. Acțiunea este dictată de scopul personal privitor la creşterea spirituală şi la relația cu eul superior. În loc să căutăm împlinirea dată de un anumit loc de muncă, ajungem să trăim împlinirea datorită relației cu munca în sine. Atunci când muncim, descoperim pacea interioară pe măsură ce explorăm lecțiile vieții. Această abordare ne permite să ne trăim permanent menirea în viață, oriunde ne-am afla.

Conştientizarea menirii noastre începe cu recunoaşterea faptului că aceasta implică să fim ființe pline de iubire, compasiune, acceptare, iertare – sau alte calități spirituale. Pornind de la înțelegerea esenței scopului nostru în viață ne putem folosi de talentele pe care le avem, exprimând

virtutea în tot ceea ce facem. Dintr-o anumită perspectivă, ar trebui să ne bucure că menirea spirituală se poate revela în cadrul unor acțiuni obişnuite.

Putem să vedem munca din perspectiva unei lecții interioare pe care ne străduim să o învățăm. Am putea, de pildă, să ne umplem inima cu iubire în timp ce facem contabilitate (având astfel grijă de cei dragi sau de finanțele clienților) ori în timp ce stăm cu copiii noştri (acest lucru fiind ceva ce ne împlineşte sufleteşte prin intermediul legăturii cu ei). Pe măsură ce ne perfecționăm talentele şi comportamentul, ne amplificăm exprimarea scopului în viață. Acesta este un serviciu pe care ni-l facem atât nouă, cât şi celorlalți.

Munca realizată astfel înnobilează chiar şi sarcinile cele mai banale. Menirea noastră se revelează în atitudinea cu care le realizăm pe fiecare în parte, fapt care face ca acțiunea în sine să fie irelevantă. Munca nu mai este un stres sau o povară, fiind imposibil să te simți cuprins de anxietate atunci când realizezi ceva de natură spirituală. Munca este adesea dificilă şi stresantă când nu ne focalizăm asupra creşterii spirituale. Cu toate acestea, chiar şi un loc de muncă insignifiant poate deveni o cale către o fericire durabilă. Scopul nostru interior se reflectă în tot ceea ce facem, iar munca devine calea către iluminare. Adevăratul nostru scop este atitudinea cu care facem orice acțiune, nu acțiunea în sine.

Exercițiu: Simte acțiunea pe care o efectuezi

Avem tendința să vedem o sarcină anume ca fiind munca în sine. În partea de început a capitolului ai învățat că trebuie să îți vezi munca drept parte din menirea ta personală, calea către creşterea spirituală. Când faci un anumit lucru trebuie să rămâi focalizat pe scopul aflat dincolo de el (rămânând astfel în legătură cu eul superior). Atunci când abordăm o sarcină având în minte un scop clar, acțiunea noastră va fi ghidată de claritate şi sens.

1. Identifică scopul sau lecția spirituală a intenției tale actuale în viață. Acest scop te va ajuta să simți acțiunea. Pentru a-ți descoperi scopul, poți, de exemplu, să reciteşti intenția afirmată la începutul cărții sau un anumit aspect al propriei persoane pe care doreşti să îl cizelezi. Scopul poate fi o anumită lecție spirituală sau chiar un obicei personal pe care doreşti să îl schimbi. Ai încredere în scopul care îți vine în minte, indiferent care ar fi el. Îl poți rafina pe măsură ce trece timpul.

2. Gândeşte-te la o activitate zilnică ce îți trezeşte o stare de stres. Poate fi ceva ce ține de treburile domestice, o sarcină de la locul de muncă sau orice altceva. Observă tiparul gândurilor şi al emoțiilor asociate acelei activități.

3. Zâmbeşte în timp ce te gândeşti la scopul tău. Începe să îl simți. Continuă să amplifici zâmbetul, ridicând colțurile gurii şi râzând cu ochii în timp ce vizualizezi acest scop,

această virtute sau intenție. Simultan, focalizează-te din nou asupra acțiunii stresante. Imaginează-ți că realizezi această activitate şi, în acelaşi timp, te simți elevat spiritual, având în minte scopul urmărit.

4. Dacă este posibil, fă chiar acum acțiunea stresantă sau una similară, menținând zâmbetul şi focalizarea asupra scopului. Observă cum anxietatea dispare în fața acestui sentiment al eului superior. Simțim acțiunea pe care o efectuăm.

Rezultatul exercițiului anterior demonstrează un concept esențial al terapiei prin yoga integrală: „Vindecarea începe la nivelul minții". Te poți vindeca de anxietate şi stres dacă îți modifici climatul interior. Transformarea stresului are loc nu doar prin acțiuni exterioare, ci şi prin alegerile de ordin interior pe care le facem. Acțiunea interioară implică înțelegerea intenției care stă la baza acțiunii.

Atunci când acțiunile noastre, în cazul de față cele profesionale, sunt ghidate de o intenție spirituală, avem automat o altă stare interioară. Calea yoghină a muncii ne conferă o stare superioară de conştiință la locul de muncă. În loc să separăm spiritualitatea de viața profesională, putem cunoaşte o stare de unitate prin intermediul tuturor acțiunilor pe care le efectuăm. Munca pe care o facem, indiferent dacă este plătită sau nu, devine o ocazie pentru a cultiva o atitudine spirituală. Această atitudine linişteşte sistemul nervos şi ne conferă forță interioară. Munca se transformă într-o practică yoga!

Stresul tehnologiei

Pentru mulți dintre noi, „a munci” înseamnă a interacționa cu tehnologia. Pe parcursul a doar câteva decenii, viețile noastre au devenit inundate cu dispozitive electronice. Copiii îşi petrec majoritatea timpului jucându-se în casă, interacționând doar cu monitoare şi tastaturi. Chiar şi adulții îşi petrec tot mai mult timp în fața ecranului albastru şi tot mai puțin interacționând cu ceilalți într-un mod autentic. Este mai uşor să scrii un comentariu pe rețelele de socializare decât să vorbeşti efectiv cu o persoană. De ce oare? Studiile privind motivele pentru care acționăm diferit pe rețelele de socializare decât față-n față sunt încă în stadiul incipient. Un aspect ar fi acela că pe rețelele de socializare nu suntem influențați de prezența unei persoane reale. Putem fi ca nişte regi – asta până când altcineva contestă opiniile noastre atât de „bine documentate”. Rețelele de socializare ne permit să purtăm o mască şi să menținem distanța.

În multe privințe, chestiunea rețelelor de socializare ține de profitabilitate. Este un consum mai mare de energie să comunici cu cineva în mod personal decât în mod virtual. Pentru a simți cu adevărat o legătură reală, neuronii tăi trebuie să se activeze pentru a transmite emoția pe care vrei să o perceapă cealaltă persoană. Dacă tu nu eşti capabil să simți afecțiune sau empatie, atunci prezența efectivă a persoanei cu care vrei să comunici îți poate trezi teamă sau confuzie. Neuronii tăi nu pot oglindi ceea ce simte cealaltă persoană şi nu te poți conecta la ea cu adevărat, lucru pe

care persoana respectivă îl poate simți, ceea ce ar putea-o face să creadă că te prefaci, şi... Deci, da, este mult mai sigur să comunici pe rețelele de socializare şi să îi scrii „Mă gândesc la tine”, deoarece astfel nu eşti obligat să ai nici o emoție în momentul respectiv; neuronii tăi se pot odihni şi tu poți chiar să mănânci, de exemplu, în timp ce scrii. Tehnologia a devenit un mijloc de recreere, mediul în care are loc viața noastră socială!

Ca urmare a introducerii tehnologiei la locul de muncă, durata unei zile de muncă a ajuns în cazul multor persoane până la 18 ore sau chiar mai mult. Suntem permanent „conectați” – şi oricine ne poate contacta oriunde am fi, prin intermediul telefoanelor mobile, pe care putem primi şi e-mailuri. Mulți angajați primesc la ora opt seara un mesaj de la şeful lor, în care li se cere să îndeplinească o anumită sarcină până la ora nouă dimineața a doua zi! Practic, aceasta ne limitează sentimentul siguranței personale, deoarece nu putem să ne sustragem cerințelor vieții profesionale şi accesibilității 24/24 prin intermediul tehnologiei. Poate că şi tu simți cum contribuie aceasta la apariția stresului, a anxietății şi a izolării în viață ta.

Exercițiu: Evaluarea adevărului despre tehnologie

Acest exercițiu îți oferă şansa de a explora relația pe care o ai cu tehnologia şi efectul ei asupra relațiilor interumane, a stresului de la locul de muncă şi a nivelului de anxietate.

Răspunde sincer la întrebări; tu eşti singurul care va şti ce ai spus.

1. Cât de multe ore pe zi eşti conectat prin intermediul tehnologiei? Calculează cât timp petreci pe internet, în fața televizorului, citind cărți în format electronic, jucându-te pe calculator sau folosind telefonul mobil. Deoarece tindem să subestimăm timpul pe care ni-l petrecem cu dispozitivele electronice, încearcă să ții un jurnal timp de câteva zile, pentru o evaluare mai exactă.

2. Acest pas implică să iei o pauză de la dispozitivele electronice. Poate fi vorba doar de o oră din momentul în care ajungi acasă sau chiar de tot weekendul, când poți ține un „post tehnologic" în care să nu porneşti deloc calculatorul, telefonul, televizorul sau radioul. După o perioadă petrecută fără nici un dispozitiv, realizează examinarea corpului descrisă în Capitolul 4. Observă cât de uşor îți este acum să te relaxezi şi ce simți în zonele care anterior erau tensionate. Notează-ți observațiile într-un jurnal.

3. După ce revii la tehnologie, realizează din nou examinarea corpului. Fii în special atent la ochi, la umeri, la gât şi la orice alte zone ale corpului care îți atrag atenția. Notează-ți observațiile într-un jurnal.

4. Ce făceai înainte ca tehnologia să fie atât de prezentă? Fă o listă a activităților care îți plăceau şi care nu implicau electricitatea, ecranul albastru sau telecomanda.

Tehnologia şi sistemul nervos

Cercetările privitoare la efectele tehnologiei asupra sănătății noastre sunt în curs de desfăşurare. Se ştie că lumina albastră interferează cu tiparele noastre de somn. Există dovezi care arată că respirația devine mai rapidă şi mai superficială din cauza timpului petrecut pe scaun, la birou. Utilizarea ecranului mic al telefonului necesită acțiunea celulelor cu conuri de la nivelul ochiului şi dilatarea pupilei; exact modul de reacție al ochiului atunci când ne aflăm în modul luptă-sau-fugi. Când ne uităm la televizor, undele noastre cerebrale sunt similare cu cele din timpul somnului, fapt care ne face să fim susceptibili la a fi hipnotizați uşor de valul imaginilor terifiante sau sexuale. Acesta ne activează ulterior instinctele de supraviețuire, ceea ce ne îndepărtează şi mai mult de eul spiritual. În plus, studiile au arătat că atunci când vedem o persoană care suferă, creierul nostru se activează ca şi cum ceea ce i s-a întâmplat ei ni s-ar fi întâmplat nouă. Buletinele de ştiri se bazează pe acestă empatie fără ştirea noastră, şi astfel mulți dintre noi merg la culcare cu sentimentul că au fost victimele războiului şi ale violenței.

Toate activitățile de mai sus împreună cu multe altele care implică tehnologia au un efect concret asupra creierului. Studiile realizate asupra copiilor arată că există o relație

direct proporţională între utilizarea tehnologiei şi apariţia depresiei. Ştim că depresia inhibă anumite zone din creier şi că organele (inclusiv creierul) ajung să exceleze la orice activitate pe care au realizat-o de-a lungul unei perioade lungi. Dacă inhibăm constant anumite zone ale creierului, acestea nu se vor dezvolta. Dacă dezvoltăm alte zone, cum ar fi cele asociate anxietăţii, prin practica constantă a jocurilor pe calculator, caracterizate de violenţă şi de un ritm alert, sau prin urmărirea buletinelor de ştiri senzaţionale, acele zone din creier asociate cu anxietatea vor fi tot mai uşor activate. Dacă o zonă a creierului creşte sau descreşte ca dimensiune, este mult mai dificil să fie reechilibrată. La fel ca muşchii. Cei pe care îi folosim mult vor deveni puternici, în timp ce alţii vor fi tot mai slăbiţi. Continuând să îi întărim pe unii şi să îi slăbim pe alţii este posibil să dezvoltăm un dezechilibru la nivel muscular-scheletic, ceea ce va duce în timp la o deteriorare a corpului nostru. În prezent, odată cu utilizarea tehnologiei pentru imagistica cerebrală se poate vedea că dispozitivele moderne pot cauza anumite dezechilibre ale sistemului nervos, în special în situaţia în care creierul este în curs de dezvoltare. De vreme ce acesta continuă să se transforme de-a lungul vieţii, înseamnă că dezechilibrele de la nivelul sistemului nervos pot apărea în cazul oricăruia dintre noi, ceea ce ne face pe toţi susceptibili la stres şi anxietate. Vestea bună este că putem să ne dezvoltăm sistemul nervos şi creierul la fel de bine în direcţia unei stări de pace interioară!

Acum, că eşti conştient de efectele tehnologiei asupra sănătăţii tale fizice, ţine minte că este posibil ca o mare parte din stresul zilnic să fie cauzat chiar de ea! Data viitoare când te vei simţi cuprins de anxietate, ia o pauză de la tehnologie. Doar un minut în care să stai în picioare, să te

întinzi sau să respiri profund cu ochii închişi te poate ajuta la reglarea sistemului nervos, pentru a avea din nou o stare calmă, cum este cea propice odihnei şi digestiei.

Pauza tehnologică şi alte recomandări

Mai ții minte când e-mailul devenea din ce în ce mai popular? Ni se spunea că o să putem face totul mult mai rapid şi că o să avem mai mult timp liber. Că dacă fiecare companie va începe să folosească poşta electronică, vom fi atât de productivi în timpul săptămânii încât curând vom avea cu toții weekenduri de trei zile! Şi iată cum arată viața noastră, câțiva ani mai târziu. Putem vedea că s-a întâmplat chiar opusul. Nerăbdarea domină peste tot şi lucrurile se mişcă atât de rapid încât a devenit ceva de la sine înțeles că totul trebuie făcut imediat, pe loc. Ne simțim ca şi cum am alerga permanent, într-un ritm stresant.

Pentru a diminua nivelul anxietății, caută să iei o pauză de la tehnologie, din când în când. Dacă poți, rezervă-ți câte o săptămână în fiecare anotimp în care să stai departe de ecranul albastru, de toate dispozitivele electronice şi de suprasaturarea cu informație. Dacă munca ta implică accesul la tehnologie, încearcă să îți limitezi timpul petrecut astfel dând deoparte sarcinile care nu sunt legate de tehnologie, ca să le efectuezi în timpul în care eşti „scos din priză”. Vei fi uimit să vezi ce efect are acest lucru asupra somnului, a stării interioare, a creativității şi chiar a greutății tale!

Este o vorbă care spune: „Dă-i Cezarului ce-i al Cezarului”. Ei bine, şi ecranului albastru trebuie să îi dai ce i se cuvine, altfel nu poți trăi în societate. Totuşi, atunci când devenim conştienți de efectul negativ insidios pe care tehnologia îl poate avea, ni se oferă ocazia să ne schimbăm obiceiurile. Chiar şi o schimbare măruntă, cum ar fi închiderea tuturor dispozitivelor electronice cu o oră înainte de a merge la culcare sau verificarea e-mailului doar la anumite ore din timpul zilei, ne poate ajuta mult pentru diminuarea anxietății şi pentru o stare mai bună de sănătate. Ai în vedere că anxietatea pe care o simți pe parcursul zilei poate fi cauzată de răspunsul fiziologic la tehnologie, şi nu de un anumit eveniment terifiant din viață. Şi, nu în ultimul rând, nu este necesar să fii la curent cu tot ce se întâmplă. Ia o pauză de la ştiri şi fii convins că toate tendințele globale şi politice vor continua şi fără monitorizarea ta constantă. Cu toate că tehnologia ne-a ajutat în multe privințe, ea are dezavantajele ei şi ne este de folos să luăm o pauză de la ea în mod regulat.

Atitudinea spirituală în muncă

Majoritatea dintre noi nu consideră munca drept ceva spiritual. Cu toate acestea, avem o stare de separare interioară atunci când tragem o linie de demarcație între muncă şi restul vieții. Yoga (uniunea) ne aminteşte că starea de comuniune este o parte esențială a ființei noastre; nu e de mirare că suntem cuprinşi de anxietate atunci când ne separăm de ceva ce face parte integrantă din viața noastră de zi cu zi. Putem să ne descoperim eul superior în viața profesională şi să trăim comuniunea cu spiritul în fiecare zi

petrecută la muncă. Cultivând o atitudine spirituală, putem să ne conectăm mai profund la viața noastră – chiar şi la aspectele care par să ne cauzeze stres – şi să ne trăim viața plenar.

Dacă întrebi orice om obişnuit cum se descurcă la muncă, cel mai probabil se va plânge de cât de greu îi este. Răspunsul acceptat social este acela de a ne plânge, de a găsi un motiv de nemulțumire şi de a-l împărtăşi cu ceilalți. Acest lucru creează un gen de „gândire de grup” a suferinței, în cadrul căreia majoritatea ne aşteptăm ca munca să fie frustrantă, stresantă şi dificilă, nu doar în termenii sarcinilor de serviciu, ci şi din punctul de vedere al politicii ierarhice şi al relațiilor interpersonale. Presupunerea că munca este stresantă în atât de multe privințe generează o stare interioară care contribuie la stres.

În cadrul şedințelor de terapie prin yoga vedem adesea clienți copleşiți de anxietate din cauza programului îndelungat, a numărului de sarcini şi a amenințării constante a concedierilor. Tehnicile de respirație profundă şi de relaxare reprezintă intervenții importante pentru echilibrarea sistemului nervos, care creează un climat interior de relaxare; totuşi, aceste tehnici au un impact minim dacă mintea este stresată. Putem aduce o transformare la nivelul anxietății doar dacă ne schimbăm atitudinea față de muncă.

Preferințe, aşteptări, dorințe

Principalele probleme ce țin de atitudinea noastră față de muncă sunt în general de ordin inconştient. Preferințele (şi lucrurile care ne displac!), aşteptările şi dorințele sunt programate în noi de-a lungul anilor de socializare şi influențe din mass-media. Aceste bariere în calea fericirii se combină în psihicul nostru, afectându-ne ulterior atitudinea față de muncă şi făcându-ne să vedem viața dintr-o perspectivă ierarhică, nu dintr-una a egalității şi a echilibrului. Preferințele, aşteptările şi dorințele se exprimă sub forma unei rezistențe generalizate pe care o opunem anumitor aspecte din viața noastră profesională. Odată ce le înțelegem, însă, îşi pierd puterea de a genera anxietate.

Faptul că unele lucruri ne plac şi altele ne displac reprezintă, în forma lui sănătoasă, pur şi simplu o expresie a aptitudinilor noastre. Avem o afinitate față de lucrurile care ne interesează şi la care ne pricepem. În copilărie, eul nostru superior se reflecta prin jocurile şi activitățile care ne plăceau, şi nu exista un sentiment atât de clar al preferințelor şi al opusului lor. De exemplu, dacă îți plăcea să construieşti, poate că ai o predispoziție naturală către a deveni arhitect sau tâmplar, iar dacă îți plăceau cărțile, poate că ai un talent înnăscut de a fi profesor sau redactor. Afinitățile ne învață multe lucruri despre noi înşine şi, în general, nu generează stres.

La un moment dat, afinitățile şi aversiunile din copilărie au fost împărțite pe categorii. Am învățat să avem preferințe şi aversiuni față de toate domeniile imaginabile ale vieții, de la jocuri la mâncare şi la prieteni. Etapa preferință/aversiune este un pas necesar în dezvoltarea morală. Problema este că această etapă de gândire nu a mai progresat dincolo de simpla formulare de judecăți. Majoritatea lucrurilor care ne

plac şi care nu ne plac nu prea au de-a face cu moralitatea, ci mai degrabă cu confortul. În mod ironic, dorința noastră de a evita aspectele exterioare care ne cauzează disconfort este cea care creează disconfortul interior cauzat de stres!

Filosofia yoga ne învață să nu luăm viața într-un mod atât de personal; suntem eliberați de stresul de a nu ne plăcea ceva. În schimb, putem cultiva o atitudine de acceptare a inevitabilului şi să lăsăm lucrurile să fie aşa cum sunt. Nu trebuie să ne mai simțim cuprinşi de anxietate pentru că formularele de la birou s-au schimbat, copiii noştri poartă prea mult negru sau trebuie să învățăm noi programe pe calculator. Prin aceasta nu vrem să spunem că trebuie să fii leneş atunci când este necesar să acționezi, ci, mai degrabă, să nu depui eforturi inutile într-o direcție care nu se poate schimba. Eliberarea de preferințele şi aversiunile personale ne scuteşte de stresul asociat lor, iar mintea devine astfel liberă să perceapă viața aşa cum este.

Aşteptările duc la nefericire imediată, pentru că aproape nimic în viață nu are loc conform versiunii noastre asupra realității. Poate că ne aşteptăm ca munca noastră să fie într-un anumit mod, dar în realitate va fi mai bună sau mai rea de-atât. Nu putem controla asta. Chiar dacă am şti la ce să ne aşteptăm la un anumit moment, oamenii şi mediul înconjurător sunt în continuă schimbare. Totul în jur se schimbă în mod constant, iar uneori aşteptările noastre nu sunt în conformitate cu acest adevăr simplu. Aşteptările sunt programate de-a lungul anilor de asimilare a unor tipare, de percepții şi dialoguri interioare, care pot fi chiar inconştiente. După cum se spune, „o aşteptare este o dezamăgire planificată". Poveştile noastre personale cu privire la ce aşteptări ar trebui să avem de la realitate ne pot

arunca în brațele anxietății – la un anumit nivel ştim că aşteptările rareori se îndeplinesc. Devenind conştienți de ideile noastre preconcepute, putem să transformăm aceste aşteptări într-o observare neutră a realității care, la rândul ei, neutralizează stresul.

Dorințele sunt oarecum diferite de aşteptări. În timp ce aşteptările se referă la evaluarea noastră cu privire la modul în care ar trebui să fie lucrurile, dorințele sunt ceea ce sperăm că se va întâmpla. Ele îşi au rădăcina adânc la nivelul psihicului şi nu sunt uşor de înlăturat, înțeles sau transformat. Dorințele izvorăsc din convingeri şi scopuri la care ținem mult. Ele pot fi suficient de puternice pentru a ne face să îndurăm greutăți mari pentru a le împlini. Le putem observa şi înțelege, dar transformarea efectivă a dorințelor este un proces mai îndelungat, care necesită conştientizare, timp şi autoanaliză perseverentă. S-ar putea ca nici rezultatele dorințelor şi ale muncii noastre să nu se ridice la nivelul aşteptărilor. Atunci când dorința noastră cea mai arzătoare este comuniunea cu eul superior sau iluminarea, ne eliberăm de anxietatea preferințelor, a aversiunilor, a aşteptărilor şi a dorințelor inferioare.

Exercițiu: Sursa stresului profesional

Adesea presupunem că munca trebuie să fie stresantă – altfel, de ce ar fi atât de mulți oameni stresați de muncă? Totuşi, după cum am discutat în Partea întâi, convingerile noastre personale sunt în mare parte sursa unui stres inutil. Exercițiul de față examinează rădăcinile stresului

profesional. Descoperindu-le, vei putea să le înlături complet şi să te bucuri astfel de o mai mare relaxare în ceea ce priveşte responsabilitățile tale.

1. Enumeră zece sarcini importante pe care trebuie să le faci zilnic. Notează ce îți place şi ce nu îți place în legătură cu fiecare activitate, ce aşteptări şi dorințe ai în legătură cu ea. Nu te corecta, nu te judeca şi nu scrie ce crezi că ar trebui să scrii; doar fii sincer şi observă ce emoții îți trezesc respectivele activități. Exemplele care urmează te ghidează pentru a efectua acest exercițiu în felul tău propriu.

Sarcina 1: Sp**ă**latul vaselor

Mă scoate din minți spălatul vaselor. Copiii nu aduc vasele în bucătărie şi, după o zi de muncă, mai trebuie să şi trebăluiesc prin casă până când merg la culcare. Urăsc spălatul vaselor şi sunt supărată pe familia mea pentru că din cauza lor eu nu am timp pentru mine. Nu îmi place să fiu ocupată. Mă aştept ca fiecare să îşi spele farfuria şi nu este aşa. Vreau să mă iubească şi mi-e teamă să le cer să mă ajute. Vreau mai mult timp de odihnă şi vreau ca şi ceilalți să îşi facă partea lor de treburi!

Sarcina 2: R**ă**spunsul la e-mailuri

• Ce îmi place: Mă bucur să păstrez legătura cu unii dintre aceşti oameni; este o modalitate eficientă de comunicare.

• Ce nu imi place: Să găsesc mesajele importante printre celelalte; e-mailurile care îmi iau mai mult timp decât altele.

• Aşteptare inconştientă: Poate pe viitor nu voi mai primi atât de multe e-mailuri.

• Aşteptare conştientă: E-mailul face acum parte din viață; e-mailurile ar trebui să fie rapide şi uşoare.

• Dorință: Să îmi păstrez locul de muncă; să păstrez legătura cu oamenii.

2. Scopul acestui exercițiu este acela de a dobândi o înțelegere a atitudinilor care stau la baza stresului. Acum, că ai explorat gândurile şi emoțiile asociate cu munca ta zilnică, poți să vezi cum aceste preferințe şi aversiuni, aşteptări şi dorințe creează un climat intern de anxietate în legătură cu sarcinile de zi cu zi. Pentru a contracara acest efect şi a scăpa de vechile obiceiuri, alcătuieşte o scurtă afirmație sau o rugăciune. În următoarele trei săptămâni, citeşte-o la începutul zilei şi de fiecare dată când te simți stresat ori cuprins de anxietate sau când simți că este posibil să apară comportamentele nedorite. Fii conştient de

efectele rugăciunii/afirmațiilor asupra nivelului de stres şi a reacției tale față de muncă.

Sarcina 1: Afirmaţie pentru spălatul vaselor

Am grijă de mine prin faptul că am grijă de casa mea. Spălatul vaselor cu familia este timp petrecut împreună.

Sarcina 2: Afirmaţie pentru răspunsul la e-mailuri

Fie ca eul superior să îmi ghideze cuvintele şi răspunsurile pe care trebuie să le trimit.

Prin schimbarea convingerilor şi a reacției instinctive în fața responsabilităților, punem bazele pentru o relație mai armonioasă şi mai sănătoasă cu munca. Pe măsură ce cultivăm o atitudine spirituală față de îndatoririle noastre, munca va deveni o ocazie de bucurie şi de eliberare de stres. Practicanții yoga ajung să înțeleagă că scopul ultim în viață este conectarea la eul superior. Pentru că yoga este non-dogmatică, nu defineşte ce este eul superior sau o cale singulară de a-l realiza. În schimb, oferă o filosofie şi o practică ce ne ghidează către înțelegere interioară şi credință profundă. Acesta este scopul nostru ultim.

Fiecare dintre noi îşi identifică menirea personală în viaţă prin ceea ce îi place, ceea ce apreciază şi ceea ce îl interesează. Aptitudinile noastre personale, înzestrările individuale, precum şi entuziasmul înnăscut ne conduc către o înţelegere a eului superior. Ştim că trăim în armonie cu scopul nostru atunci când ne simţim autentici, calmi, afectuoşi şi eliberaţi de anxietate. Viaţa spirituală este ghidată de această armonizare cu scopul personal. Îndatorirea noastră cea mai înaltă în viaţă este aceea de a explora ce înseamnă acest lucru pentru noi, ca indivizi, şi de a ne strădui, prin acţiune, cuvânt şi în special gând, să fim în armonie cu cine suntem de fapt. Această căutare perpetuă este transformarea spirituală.

Indiferent de ce natură e munca noastră, activitatea noastră poate să reflecte scopul personal. Pentru un observator obiectiv, nu există prea mare diferenţă între o persoană care podeaua mătură îmbufnată şi una care face acelaşi lucru cu gândul la iluminare. Totuşi, starea interioară a celor două persoane este extrem de diferită. În timp ce una se focalizează asupra stării de supărare, pe care o şi amplifică, cealaltă percepe natura spirituală chiar şi în cazul acestei sarcini simple, şi toate eforturile sale reflectă acest scop ultim.

Calea cu patru etape

Calea yoghină a muncii ne învaţă că toate acţiunile – de la spălatul vaselor la încheierea unor afaceri de milioane de dolari – sunt oportunităţi spirituale. Dacă ne amintim de

scopul nostru personal în timp ce muncim, orice activitate ne va aduce o stare de înălțare. Însă dacă muncim fără a avea perspectiva unui scop superior ne vom simți apăsați şi stresați. Filosofia yoga oferă o abordare în patru etape pentru a ne simți conectați la un scop spiritual în timp ce muncim. Urmând această abordare, putem realiza orice sarcină într-o stare de pace şi linişte interioară, indiferent dacă suntem acasă sau la muncă, singuri sau în compania altora. Cele patru etape ale căii yoga prin muncă sunt următoarele:

• Acceptarea

• Concentrarea

• Excelența

• Non-ataşamentul

Această abordare ne oferă soluția eficientă pentru a îndepărta povara stresului prin menținerea legăturii cu scopul interior şi a unei stări elevate în timpul procesului muncii.

Acceptarea

Primul precept al acestei metode în patru etape este acela de a cultiva acceptarea sarcinii actuale. Pare simplu, dar o atitudine de acceptare totală este destul de dificil de atins şi nu este ceva des întâlnit. Normele noastre culturale şi abordarea destul de egoistă a vieții creează anumite bariere interioare în calea acceptării. Atunci când identificăm aceste bariere, ele nu ne mai pot sabota liniştea interioară. În plus, pe măsură ce devenim tot mai conştienți de obiceiurile noastre mentale, începem să ne dăm seama că reacțiile noastre inițiale la majoritatea sarcinilor zilnice implică un soi de rezistență sau negativitate. Există un proces prin care putem transforma toate aceste obiceiuri stresante în echilibru şi acceptare.

Yoga ne învață că toate acțiunile sunt neutre. Ideea poate fi demonstrată întrebând un grup de subiecți: „Cui îi place să decoreze?" Toți cei cu potențial creativ, cărora le place să petreacă timp acasă, vor ridica mâna să îți spună cât de mult îi încântă culorile, ce mult îi împlineşte să înfrumusețeze spațiul în care trăiesc şi ce satisfacție simt atunci când mediul reflectă ființa lor interioară. Ceilalți vor protesta, spunând cât de migăloasă este munca, ce complicat este să alegi decorul potrivit şi apoi să asortezi toate obiectele între ele. Aceeaşi sarcină este prelucrată diferit de mai multe minți diferite, ceea ce se datorează parțial predispozițiilor personale, precum şi judecăților şi convingerilor fiecăruia. Primul pas pe calea cu patru etape, acceptarea, ne aminteşte că deşi mintea umană creează ataşamente şi stres, orice muncă este, în sine, neutră.

Concentrarea

În timp ce absența acceptării face ca mintea să nu se poată concentra şi să opună rezistență, atunci când reuşim să manifestăm această acceptare neutră ne va fi mai uşor să ne focalizăm asupra muncii. Concentrarea apare atunci când mintea şi corpul se focalizează asupra unei unice sarcini, fără ca nimic să ne distragă atenția; munca poate fi o formă de meditație. Concentrarea este uşor de descris, însă dificil de atins. Ea necesită un efort continuu pe o perioadă lungă, fiind nevoie de dăruire pentru a rămâne focalizat şi a limita sursele de distragere a atenției. La locul de muncă este nevoie de mai multă răbdare decât de obicei, deoarece aici există mult mai multe întreruperi şi atenția ne este distrasă mai uşor.

Secretul concentrării este capacitatea de a reveni în momentul prezent ori de câte ori ne este distrasă atenția. Aceasta este o disciplină. Practica poate începe fiind pur şi simplu prezent cu fiecare respirație. Nu contează cât de des îți este distrasă atenția, trebuie doar să revii la respirația din prezent imediat ce observi că mintea rătăceşte. Căci mintea va rătăci iar şi iar, tot restul vieții. Dar nu e nici o problemă. Aspectul cel mai important nu este acela că rătăceşte, ci că trebuie adusă înapoi. Există multe instrumente care să ne ajute în procesul concentrării, cum ar fi repetarea în tăcere a unei rugăciuni sau a unei mantre, perceperea mişcărilor corpului şi eliminarea activă a surselor de distragere a atenției.

Acestea din urmă apar sub multe forme, dintre care amintim obiceiuri (mersul prea târziu la culcare, utilizarea de substanțe halucinogene, jocurile pe calculator), emoții (aversiune, îngrijorare, teamă, presiune), relații (interacțiunea la locul de muncă, probleme de familie) sau intenții (lipsa unei intenții clare, intenții egoiste). La un nivel mai profund, ne pierdem concentrarea deoarece ne îngrijorăm cu privire la ce se va întâmpla odată ce am încheiat sarcina respectivă. Adesea ne simțim foarte distraşi la un loc nou de muncă sau atunci când ni se pare că nu avem abilitățile necesare, deoarece ne este teamă că nu vom fi suficient de buni. Realitatea este că nu putem fi buni la toate. Schimbarea obiceiurilor, a atitudinilor, a convingerilor şi a intențiilor ne poate îmbunătăți radical capacitatea de concentrare.

Exercițiu: Munceşte conştient

O temă frecventă în această carte este importanța conştientizării. Tiparele noastre de gândire şi convingerile sunt cele care stau la baza nivelului de stres sau de relaxare. Aplicând principiul concentrării, putem să ne focalizăm mai bine asupra sarcinilor zilnice şi să avem un sentiment de împlinire, înlocuind treptat stresul şi anxietatea cu sentimente înălțătoare. Exercițiul de față îți oferă paşii necesari.

1. În timpul unei zile obişnuite de muncă din săptămâna aceasta, observă în ce direcție se îndreaptă mintea ta atunci

când îți pierzi concentrarea. Alege-ți un indiciu care să îți amintească să fii atent, cum ar fi de fiecare dată când sună telefonul sau când treci de la o sarcină la alta. Descoperă care sunt gândurile şi emoțiile care îți întrerup concentrarea pe parcursul zilei. Dacă este posibil, ține un jurnal la tine sau chiar notează pe câte o bucată de hârtie pe care o poți lipi apoi în jurnalul de acasă. Este foarte important să îți notezi ideile pe loc, cât îți sunt încă proaspete în minte.

2. Foarte curând vei începe să remarci un tipar care îți va oferi o mai bună înțelegere a anxietăților ce te împiedică să te concentrezi şi vei reuşi să îți schimbi astfel convingerile şi obiceiurile.

3. În timp ce înveți arta concentrării, nu te lăsa afectat atunci când îți este distrasă atenția, ci mai degrabă practică primul precept al acestei abordări, acceptarea. Continuă să revii la experiența din prezent şi păstrează-ți fermă hotărârea de a învăța mai multe despre tine. La un moment dat, cu siguranță vei vedea că faci progrese.

În timp ce te focalizezi asupra unei sarcini şi laşi restul în seama universului, credința ta va spori. Practica regulată a concentrării ne măreşte capacitatea de a avea încredere într-o armonie superioară, fapt care, la rândul său, reduce stresul.

Excelența

Excelența este cel de-al treilea precept al căii în patru etape pentru împlinirea în muncă. Conform acestei filosofii, excelența se poate referi la produsul exterior al muncii, dar mai important este că ea se referă la excelența interioară. Excelența exterioară este demonstrată de o muncă bine făcută; excelența interioară reprezintă strădania noastră sinceră de a face tot posibilul. Cu toții ştim ce înseamnă să faci ceva fără să îți pese – nu este deloc împlinitor, chiar dacă totul iese bine. Am trăit, bineînțeles, şi situații în care am făcut tot posibilul şi totuşi lucrurile au ieşit prost. În mod ironic, a doua situație este, în general, de preferat primeia. Există ceva inerent satisfăcător atunci când dai totul pentru ceva. Este o experiență care implică un maximum de focalizare şi de conectare, un epitom al excelenței interioare.

Este posibil să fie nevoie de o viață întreagă pentru a atinge echilibrul dintre excelența la nivelul minții şi performanța exterioară. Înclinarea balanței prea mult de o parte sau de alta a ecuației are drept rezultat un nivel scăzut al eficienței. Dacă suntem obsedați să ne menținem liniştea interioară în timp ce muncim, s-ar putea să devenim leneşi sau neproductivi. Dacă ne simțim presați să avem rezultate extraordinare, este posibil să ne sacrificăm sănătatea sau relațiile personale. În final, atât o stare interioară de pace, cât şi un înalt nivel al performanței sunt necesare pentru o împlinire durabilă în viața profesională.

Ține minte că există o diferență între excelență şi perfecționism! Este imposibil să facem mai mult decât putem deja. Nimic din ceea ce este natural nu este perfect. Acelaşi lucru este valabil pentru fiecare dintre noi şi pentru rezultatele muncii noastre. Anterior am vorbit despre faptul că „simți acțiunea pe care o efectuezi”. Atunci când doreşti să atingi excelența în munca ta, te vei simți excelent în momentul prezent. Astfel, vei fi în armonie cu cele două precepte anterioare: acceptarea şi concentrarea. Rezultatul final al muncii tale nu e cu nimic legat de faptul că tu faci tot posibilul; atunci când oferi excelență, te-ai dăruit cu totul. Şi, în plus, te simți excelent!

Atunci când conceptul de excelență este aplicat în viața zilnică, orice sarcină poate duce la o sănătate mai bună a minții şi a corpului. Excelența în achitarea facturilor este o atitudine de apreciere pentru serviciile primite. Un scris citeț pe plicuri sau cecuri este, de asemenea, o modalitate de a practica excelența. Spălatul hainelor şi al vaselor, politețea față de străini în public şi răbdarea manifestată în timp ce aşteptăm lumina verde a semaforului sunt toate exemple ale unei stări mentale excelente în timpul acțiunilor simple de zi cu zi. Din această perspectivă, excelența poate include tot ce facem în viața zilnică.

Non-ataşamentul

Non-ataşamentul este esențial pentru o viață lipsită de stres. Prin practica celui de-al patrulea precept, non-ataşamentul, ne putem simți împăcați în orice situație. O

persoană care munceşte cu o atitudine lipsită de ataşament vede munca drept o cale de creştere spirituală; astfel, munca devine un privilegiu, nu o povară. Fiecare sarcină este o oportunitate de a învăţa, de a creşte şi de a ne ridica dincolo de ataşamentele vieţii. Cele trei precepte anterioare se înlănţuie în felul următor: a fi recunoscător pentru muncă ne accentuează starea de acceptare, atitudinea spirituală ne ajută să ne menţinem concentrarea, iar angajamentul faţă de excelenţă ne purifică sufletul.

De exemplu, atunci când spălăm vasele, doar spălăm vasele. Nu suntem ataşaţi de ideea de a termina mai repede sau de cât sunt de murdare vasele sau pe câte dintre ele le-am murdărit noi; pur şi simplu spălăm vasele. Dacă opunem rezistenţă şi nu acţionăm dezinteresat, acest lucru se va reflecta în acţiune. O persoană care munceşte într-o stare de ataşament va fi iritată dacă cineva aduce mai multe vase după ce a terminat de spălat. Cel care spală vasele are ocazia de a învăţa o lecţie de viaţă, lăsând la o parte starea de iritare în timp ce face această sarcină zilnică.

Am fost condiţionaţi prin desertul primit după cină, notele de la şcoală sau măririle de salariu de la muncă să ne aşteptăm la recompense pentru o muncă bine făcută. Munca în sine devine mai puţin importantă decât efectele ei. Calea yoghină a muncii ne aminteşte că recompensele cele mai mari şi mai susţinute sunt de ordin interior. Într-adevăr, singurul lucru pe care îl putem controla este starea noastră interioară şi eforturile pe care le depunem. Atunci când ne concentrăm asupra a ceea ce contează şi facem tot posibilul, ne putem detaşa de toate celelalte.

O altă definiție a non-ataşamentului este dăruirea fructelor acțiunilor noastre unei realități superioare (Dumnezeu, Creatorul, universul). Ne este de ajutor să ținem minte că nimic nu poate fi făcut de o singură persoană. Chiar şi pentru spălatul vaselor există echipe întregi de oameni care au făcut săpunul, au purificat şi au transportat apa, au creat sistemul de încălzire şi aşa mai departe. Apa ajunge la noi din pământ şi prin intermediul norilor. În plus, majoritatea lucrurilor nu au fost inventate pe noi. Doar profităm de pe urma tuturor celor care s-au gândit la toate aceste modalități eficiente. În practica non-ataşamentului, putem chiar să mulțumim Realității Superioare pentru că suntem suficient de sănătoşi ca să spălăm vasele! O persoană ataşată îşi asumă meritele activității; o persoană care nu este ataşată percepe procesele divine implicate.

Abordarea în patru etape a împlinirii prin muncă începe cu acceptarea oricărei situații, aceasta fiind văzută ca făcând parte dintr-o realitate superioară. Concentrarea deplină este aplicată sarcinii, absorbindu-ne în procesul muncii văzută ca o meditație. Prin focalizare, dăm tot ce avem mai bun în noi. Excelența se reflectă atât în starea noastră interioară în timp ce muncim, cât şi în rezultatele muncii. În final, nu ne ataşăm de rezultatele acțiunii. Non-ataşamentul ne aminteşte să ne bucurăm de munca în sine, nu de rezultatele ei. De vreme ce, în general, nu putem controla ce se întâmplă cu rezultatele muncii noastre odată ce am încheiat-o, nu trebuie să ne îngrijorăm cu privire la rezultatul final.

Exerciţiu: Cum abordezi calea yoghină a muncii

Acceptăm faptul că unele sarcini ne tulbură pacea interioară. În ultimă instanță însă, acestă tulburare este ceea ce contribuie la starea de stres şi anxietate. O sarcină este doar o sarcină; convingerile noastre sunt cele care o fac să fie stresantă, plăcută, neplăcută şi aşa mai departe. Exercițiul care urmează te ajută să transferi emoțiile asociate unei activități care îți place unei activități care nu îți place. Este nevoie de practică, dar deprinderea acestei abilități te va scuti de ani întregi de stres!

1. Alege o sarcină care îți place. Cum aplici acceptarea, concentrarea, excelența şi non-ataşamentul în cazul ei?

2. Acum gândeşte-te la o sarcină care îți produce stres. Descrie cum ai aplica şi în cazul ei fiecare dintre cele patru principii.

3. Cum poți aplica calea în patru etape pentru a munci mai eficient? Ce este important să ții minte? Există o afirmație pe care o poți folosi? Cum poți să păstrezi în minte cele patru principii în timp ce te ocupi de o sarcină mai dificilă?

Eliberează-te de stresul venit din opunerea rezistenței acceptând în întregime munca pe care o ai de făcut. Atunci bucuria muncii, precum şi practica mentală vor permite concentrarea deplină. Excelența implică o stare de pace interioară, precum şi o măiestrie exterioară. Dacă faci tot posibilul în clipa prezentă, nu mai eşti ataşat de rezultatul final, ci împăcat cu orice rezultat.

Controlează stresul de la muncă

Cine este responsabil pentru viața ta? Cine decide cum răspunzi diverselor sarcini şi surse de stres? Uneori, anxietatea ne face să simțim că atât universul interior, cât şi cel exterior ne scapă de sub control. Dacă ne stabilim o intenție, reducem solicitările din exterior, înțelegem care este scopul nostru personal şi aplicăm tehnica cu patru etape, vom reuşi să dobândim controlul asupra stresului şi a mediului înconjurător.

Prin intermediul celor patru principii yoghine referitoare la procesul muncii, alegem să răspundem vieții în propriii noştri termeni, în acelaşi timp continuând să facem față responsabilităților. Comportamentul exterior este în acord cu ceea ce ştim noi că suntem în interior, eul acela interior fiind total liber. Astfel, ne eliberăm de sub tutela lui „trebuie”, căutând să vedem că dincolo de fiecare sarcină se află o alegere a noastră şi un scop personal. Nu este întotdeauna uşor sau plăcut, dar dacă abordăm fiecare situație din perspectiva filosofiei yoghine, putem folosi

tehnicile din acest capitol pentru a ne transforma reacțiile şi a alege în fiecare moment să ne eliberăm de stres.

Exercițiu: Scopul personal și calea yoghină a celor patru principii din domeniul muncii

Acest exercițiu îți oferă un rezumat al capitolului, precum şi ceva concret care să îți rămână pentru a putea continua cu abordarea lipsită de stres a responsabilităților tale.

1. Luând în considerare tot ce ai învățat în capitolul de față, care este intenția ta spirituală actuală? Poate fi aceea de „a mă accepta chiar dacă nu sunt perfect” sau de „a rămâne relaxat în timpul sarcinilor care nu îmi plac” sau de „a zâmbi şi de a mă focaliza atunci când spăl vasele”. Fii cât mai specific, observând senzațiile de la nivelul corpului, precum şi gândurile care apar atunci când te focalizezi asupra intenției tale.

2. Combină această intenție cu cea privind îndepărtarea stresului/anxietății. Cele două trebuie să se transforme împreună într-un scop spiritual profund pe care să-l porți cu tine în timpul zilei de muncă. În fiecare seară, notează în ce fel te-a ajutat această intenție în diminuarea anxietății.

Pe măsură ce aplici lecțiile din capitolul de față în viața ta profesională, vei învăța să îți reduci tot mai mult anxietatea şi să te bucuri de momentele din zi când trăieşti un înalt nivel de armonie interioară. Ai răbdare cu tine şi, în timp, momentele în care trăieşti starea de libertate a non-ataşamentului vor deveni tot mai dese. Ține minte că este nevoie de timp pentru a transforma munca într-o practică yoga. O viață spirituală necesită un angajament constant față de acea responsabilitate care este cea mai înaltă – responsabilitatea față de propria persoană; dacă vrem să ne eliberăm de anxietate, tehnicile acestea nu sunt un lucru pe care să îl încercăm o singură dată, iar apoi să îl dăm uitării. Răbdarea, lipsa ataşamentului față de rezultate şi practica perseverentă sunt importante. Cultivarea unei stări de linişte interioară şi încredere atunci când muncim face ca până şi cea mai banală treabă să fie ceva minunat şi interesant.

Calea yoghină a muncii implică atât focalizare interioară, cât şi focalizare exterioară. Trebuie să înțelegi că este o cale a serviciului adus în primul rând propriei persoane, apoi celor dragi, muncii în sine şi societății. Dobândind cunoaşterea interioară, vei reuşi să munceşti cu eficiență şi cu o anume grație, diminuând nivelul de stres şi amplificând performanțele. Scopul personal ne ghidează în muncă. Calea celor patru principii cultivă o integritate superioară prin acceptare, concentrare, excelență şi non-ataşament față de rezultate. La rândul lor, toate aceste schimbări generează un climat interior de relaxare şi credință. Continuând să păşim pe calea yoghină a muncii, profesia aleasă va deveni un mijloc de atingere a înțelepciunii. Orice sarcină am avea de făcut nu va fi decât o ocazie de manifestare a venerației prin muncă.

Rezumatul capitolului

1. Munca, inclusiv îngrijirea propriei persoane şi a căminului, poate fi cauza principală a stresului în lumea modernă. Abordarea ei dintr-o perspectivă spirituală va face ca emoțiile stresante să dispară.

2. Asociază munca cu un scop spiritual.

3. Prioritățile tale spirituale trebuie să fie după cum urmează: eul superior, cei dragi, munca, societatea.

4. Simțim acțiunea pe care o efectuăm. Trebuie să ai o intenție personală pe care să o explorezi prin intermediul relației tale cu munca. Astfel, împlinirea nu este dată de finalizarea unei sarcini, ci mai degrabă de modul în care o abordăm.

5. Dispozitivele electronice amplifică stresul; deconectează-te mai des de la orice tehnologie.

6. Sursele stresului la nivelul minții sunt reprezentate de preferințe, aversiuni, dorințe şi aşteptări.

7. Calea yoghină a muncii constă din următoarele patru principii:

• Acceptarea

• Concentrarea

• Excelența

• Non-ataşamentul

8. Scopul interior în procesul muncii limitează efectele stresante ale situațiilor şi ale rezultatelor exterioare.

În capitolul de față ne-am focalizat asupra vieții profesionale şi a relației tale cu aceasta. În capitolul următor vom vorbi despre viața emoțională şi relațiile interpersonale. Vom analiza relația cu tine însuți, cu ceilalți şi cu divinitatea (indiferent de definiția ei). Cercetările arată că relațiile reprezintă sursa principală a stresului; prin urmare, capitolul următor este unul deosebit de important.

9. Calea yoghină a relaţiilor şi a emoţiilor

Chiar şi cele mai împlinitoare relații pot fi stresante uneori. În acest capitol vom vedea cum se exprimă emoțiile la nivelul corpului şi ce poți face să le asculți mai bine. Vom arăta că relația cu tine însuți guvernează toate celelalte relații. Îți vom arăta cum să rămâi relaxat în relația cu ceilalți, impunând anumite limite, dar folosindu-te totodată de abilitățile tale de comunicare. De asemenea, vom vedea că relația cu Divinul ne ajută să ne menținem într-o stare înălțătoare şi plină de pace.

Ce este calea yoghină a relaţiilor şi a emoţiilor?

Majoritatea evenimentelor din viață pe care psihologii le consideră ca fiind cele mai stresante au legătură cu relațiile: cu cei dragi, cu locul în care trăim, cu cariera şi sănătatea. Nu este deloc surprinzător că moartea şi separarea de cei dragi sunt considerate extrem de stresante, dar chiar şi vacanțele se află pe listă, ceea ce arată cât de sensibili suntem la orice schimbare în relația noastră cu realitatea! Gândeşte-te la stresul pe care îl trăieşti în relațiile cu ceilalți sau atunci când rutina ta se modifică, precum şi la bucuria de care ai parte în relațiile armonioase de iubire.

Terapia prin yoga este eficientă în a-i ajuta pe oameni să gestioneze natura emoțională a relațiilor. Emoțiile şi sănătatea sunt strâns legate: realitatea psihosomatică. Problemele de digestie au, în general, legătură cu o stare de îngrijorare asociată cu complexul nervului vag care leagă creierul de stomac. În momentele de tristețe, când parcă ceva ne apasă inima, umerii se apleacă în față, ceea ce duce la o lipsă de profunzime a respirației, dureri de spate şi chiar de piept. Atunci când spunem că cineva sau ceva ne stă „ca un ghimpe în coaste" trădăm o stare psihică de dezechilibru. Spre deosebire de bolile acute, dezechilibrele psihosomatice se manifestă într-o manieră mai subtilă sau schimbătoare. Totuşi, ceea ce începe ca un nivel subtil de stres la nivelul corpului şi al minții poate duce la anxietate şi alte probleme de sănătate. Terapia prin yoga ajută la echilibrarea emoțiilor, a sănătății şi a relațiilor.

Exercițiu: Tendințele tale psihosomatice

Este bine să ştii cum reacționează corpul tău la stresul emoțional. Corpul ne oferă adesea indicii pentru a schimba situația înainte ca acumularea anxietății să devină o problemă. Prin identificarea tendințelor psihosomatice personale, poți acționa din timp atunci când apar aceste simptome, eliberându-te de stres.

1. Eşti conştient de vreunul dintre următoarele simptome psihosomatice? Le-ai mai trăit în trecut? Bifează simptomele de pe listă care se asociază cu experienţele tale – dacă bifezi fiecare căsuţă, să ştii că nu eşti singurul!

✓	Simptom psihosomatic
	Respiraţie superficială
	Somn insuficient
	Dureri de stomac
	Dureri de cap
	Constipaţie / diaree
	Falca înţepenită / dinţi încleştaţi / probleme cu articulaţia temporo-mandibulară (ATM)
	Gâtul înţepenit / umerii aduşi în faţă
	Puls prea ridicat / aritmie / dureri de piept
	Ameţeală / vertigo
	Dureri în partea de jos a spatelui
	Altele:

2. Lângă fiecare căsuţă pe care ai bifat-o, notează ceva ce ai putea face pentru a diminua răspunsul fizic la stres. De exemplu, dacă simţi că nu ai aer, poţi încerca o expiraţie prelungită. Dacă simţi că îţi înţepeneşte gâtul sau umerii, poţi face câteva posturi yoga de bază pentru relaxarea musculaturii.

Comparativ cu numărul mare de cercetări cu privire la afecțiunile de ordin fizic, nu prea există dovezi concludente referitor la efectele fizice ale bolilor psihosomatice. Totuşi, toată lumea ştie că stările emoționale neplăcute puternice, cum ar fi tristețea, furia şi îngrijorarea, duc la anxietate, depresie şi la alte probleme de sănătate mintală. Este posibil ca acestea să aibă şi efecte subtile. Efectele stărilor emoționale puternice asupra sănătății fizice au fost puțin studiate în ultimii ani, cu toate acestea, în scurta perioadă cât au durat cercetările, multe aspecte au fost dovedite sau cel puțin sugerate.

Printre cele mai clare constatări se numără impactul depresiei asupra sănătății fizice şi emoționale. Depresia afectează negativ capacitatea noastră de a ne vindeca de bolile fizice. Legăturile emoționale şi sociale strânse duc la o viață mai lungă şi mai sănătoasă, în timp ce emoțiile suprimate şi lipsa apropierii sufleteşti afectează sistemul imunitar şi au drept efect o rată mai mare a mortalității. Prin urmare, cercetările demonstrează în sfârşit ceva ce se ştia dintotdeauna: relațiile sunt foarte importante pentru sănătatea noastră.

Relaţia cu tine însuţi

Practicanții yoga serioşi, care trăiesc într-un cadru monastic retras, în zone muntoase, sunt venerați ca ființe extrem de evoluate spiritual şi sunt considerați a fi liberi de dorințele materiale. Cu toate acestea, şi ei trebuie să interacționeze unii cu ceilalți! Călugării au anumite instrumente interioare

pentru a face față stresului care apare în mod firesc atunci când mai mulți oameni interacționează într-un spațiu restrâns. Este ceva cultural acceptat să ne plângem şi să îi învinuim pe ceilalți pentru emoțiile noastre, ceea ce anulează responsabilitatea personală şi capacitatea de control asupra răspunsului emoțional. Există întotdeauna varianta alternativă de a considera o problemă relațională drept o lecție spirituală. Bineînțeles, există şi situații în care indiferent cât de mult ne străduim să vedem latura pozitivă, tot vom fi răniți. În acele momente va trebui să ne amintim atitudinea fundamentală: suntem cu toții elevi la şcoala vieții. Putem învăța şi putem creşte prin intermediul reacțiilor pe care le avem față de ceilalți. Această capacitate de introspecție face ca un călugăr să se deosebească de un om obişnuit, acesta din urmă reacționând pur şi simplu automat la circumstanțele exterioare.

Atunci când experiențele îți dictează starea interioară, nu ai nici o stăpânire de sine. Dacă cineva îți zâmbeşte sau îți arată că te iubeşte, te vei simți iubit. Dacă nu se poartă frumos, te vei simți rănit. De obicei, experiențele exterioare declanşează ceva ce este deja activ în noi. În cadrul acestei dinamici, poți vedea că lucrurile cărora le opunem rezistență persistă. Cu alte cuvinte, o trăsătură care ne deranjează la ceilalți este, în general, ceva ce există deja în noi. Dacă nu rectificăm acea trăsătură interioară, acceptându-ne şi căutând să o transformăm într-o calitate, vom continua să o vedem reflectată în ceilalți şi ne va deranja de fiecare dată. Prin acest proces de acceptare, ne conectăm la eul superior cu prilejul fiecărei provocări relaționale.

Strălucirea eului superior răzbate în afară atunci când ne definim pornind din interior. Dacă decidem să avem o stare

de pace, când cineva e amabil cu noi îi vom răspunde cu compasiune, iar când cineva are o atitudine nepoliticoasă îi vom răspunde tot cu compasiune. Nu trebuie să lăsăm nimic să ne distanțeze de eul superior, nu trebuie să trecem de la pace interioară la impolitețe. Odată ce ne-am hotărât să menținem această stare, nici un eveniment exterior nu o va mai modifica.

Conform filosofiei yoga clasice, scopul principal al vieții este să fim în comuniune cu eul superior. Acest scop dictează responsabilitățile pe care le avem față de cei dragi, muncă şi societate. Neglijarea îndatoririi spirituale fundamentale de a avea grijă de noi înşine duce la stres şi anxietate. Câteva exemple tipice de neglijență față de propria persoană sunt munca excesivă, o dietă necorespunzătoare, odihna insuficientă, lipsa exercițiului fizic sau neglijarea emoțională a familiei. Atunci când integrăm scopul fundamental al comuniunii cu eul superior, putem să ne controlăm impulsurile, să ne reglementăm dorințele, să acceptăm autoritatea interioară şi să fim în legătură cu natura noastră adevărată, calmă. Acordând prioritate acestei stări de spirit yoghine, stresul cauzat de relații scade. În esență, respectarea menirii noastre fundamentale ne salvează de la suferința interioară inerentă relațiilor interumane.

Ține minte că fiecare dintre noi este responsabil de propriile gânduri şi răspunsuri. Cea mai înaltă îndatorire a noastră este față de eul superior. În plus, trebuie să ne asumăm 100% responsabilitatea față de noi înşine. Dacă un coleg ne produce o stare de supărare, supărarea este doar a noastră. Acceptând acest fapt simplu, avem capacitatea de a acționa. Atunci când pacea interioară ne este afectată, putem alege o altă stare de spirit către care să ne îndreptăm, cum ar fi

pacea, mulțumirea sau relaxarea. Uneori, avem nevoie de asistență; a cere ajutorul sau susținerea celorlalți este un aspect al încrederii în sine. Alteori, putem acționa noi înşine pentru a rectifica situația. Aceasta poate implica discutarea aspectelor care ne îngrijorează, a posibilității de schimbare, modificarea situației sau pur şi simplu folosirea acesteia ca pe o provocare care să ne amplifice virtuțile interioare. Bizuirea pe sine înseamnă preocuparea față de eul superior ca o prioritate, acțiunea pe cont propriu şi solicitarea ajutorului atunci când este necesar.

Exerciţiu: Posturi yoga pentru tine

Practică această succesiune de posturi în momentele de dezechilibru emoțional. Lasă la o parte perfecționismul sau competitivitatea, căci acestea pot duce la anxietate, blocând legăturile profunde pline de iubire. Focalizează-te pe zona din centrul pieptului şi pe punctul corespondent dintre omoplați. Vizualizează cum aduci relaxare acolo, în întreg toracele şi apoi în restul corpului. Caută să nu te gândeşti la nimic până după practică. Dacă vezi că mintea îți rătăceşte, adu-o înapoi, făcând-o să se focalizeze asupra iubirii. Succesiunea de posturi care urmează îți va oferi relaxare, bucuria unor mişcări blânde şi sentimentul că primeşti şi oferi iubire.

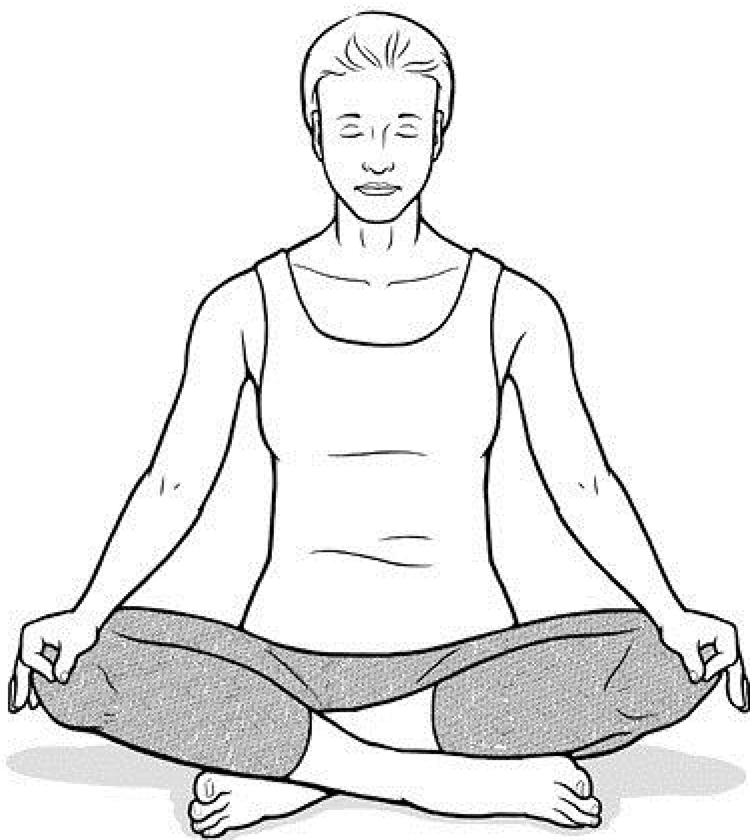


Figura 9.1 Sukhasana (Postura a**ş**ezat**ă** u**ş**oar**ă**)

Cu un zâmbet delicat, în timp ce respiri ritmic şi profund, aşază-te cu picioarele încrucişate şi cu mâinile pe genunchi, într-o poziție confortabilă. Contemplă-ți acum propria ființă: senzațiile corporale, natura gândurilor, starea emoțională, sentimentul de conexiune şi prezență. Inspiră profund,

concentrându-te pe a inspira în ființa ta binele. Expiră complet, eliminând toate obstacolele din calea stării de bine. Pe măsură ce atenția ta se îndreaptă către interior, iar respirația devine tot mai lentă, distanțează-te de gânduri şi emoții pentru a le observa asemenea unui martor. Fă aceasta fără a judeca nimic, fără a simți nevoia să le modifici.



Figura 9.2 Parighasana (Postura porții)

Sprijină-te pe genunchi, având o pernă sau un izopren răsucit dedesubt pentru susținere, dacă este necesar. Șoldul stâng rămâne direct deasupra genunchiului stâng, în timp ce îți întinzi celălalt picior în lateral, păstrând alinierea cu șoldul, genunchiul și glezna dreaptă. Întinde mâna dreaptă de-a lungul piciorului întins în timp ce ridici mâna stângă deasupra capului. Fără a te apleca înainte sau înapoi, înclină-te în lateral peste piciorul întins. Inspiră revenind în poziția centrală, apoi repetă postura pe partea opusă.

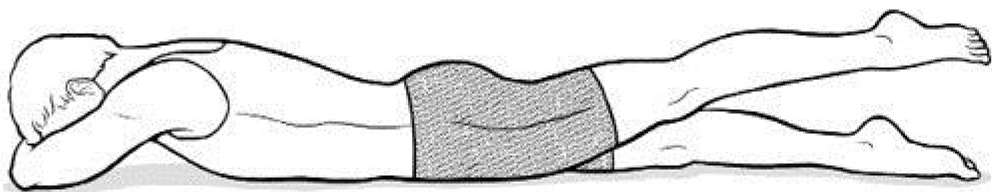


Figura 9.3 Salabhasana (Postura lăcustei), alternând picioarele

Așază-te pe abdomen, cu labele picioarelor aduse laolaltă sau depărtate puțin până în dreptul șoldurilor, pentru a-ți proteja spatele. Cu mâinile poți forma un sprijin pentru frunte sau le poți întinde de-a lungul corpului, până în dreptul șoldurilor. Inspiră ridicând piciorul drept, cu genunchiul și vârfurile degetelor întinse. Simte fluxul

energiei din zona inferioară a spatelui cum traversează întreg piciorul, ajungând la degete. Expiră aducând lent piciorul în jos, cu bărbia spre piept. Repetă cu piciorul stâng. Mai poți exersa postura de câteva ori, respirând lent.

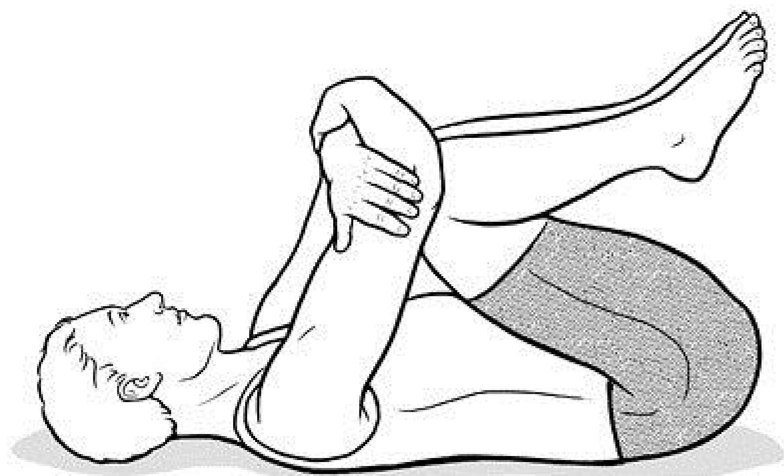


Figura 9.4 Apanasana (Postura cu genunchii la piept)

Întinde-te pe spate. Adu-ți amândoi genunchii la piept, cu călcâiele relaxate către fese şi gleznele una lângă alta. Cuprinde gambele sau coapsele cu brațele pentru a aduce picioarele puțin mai aproape de piept. Balansează-te uşor de pe-o parte pe alta, pentru a-ți masa spatele şi a-ți echilibra emoțiile. Îți poți aşeza tălpile şi brațele la sol, balansând genunchii încet de la stânga la dreapta, în timp ce îți roteşti capul în direcția opusă.

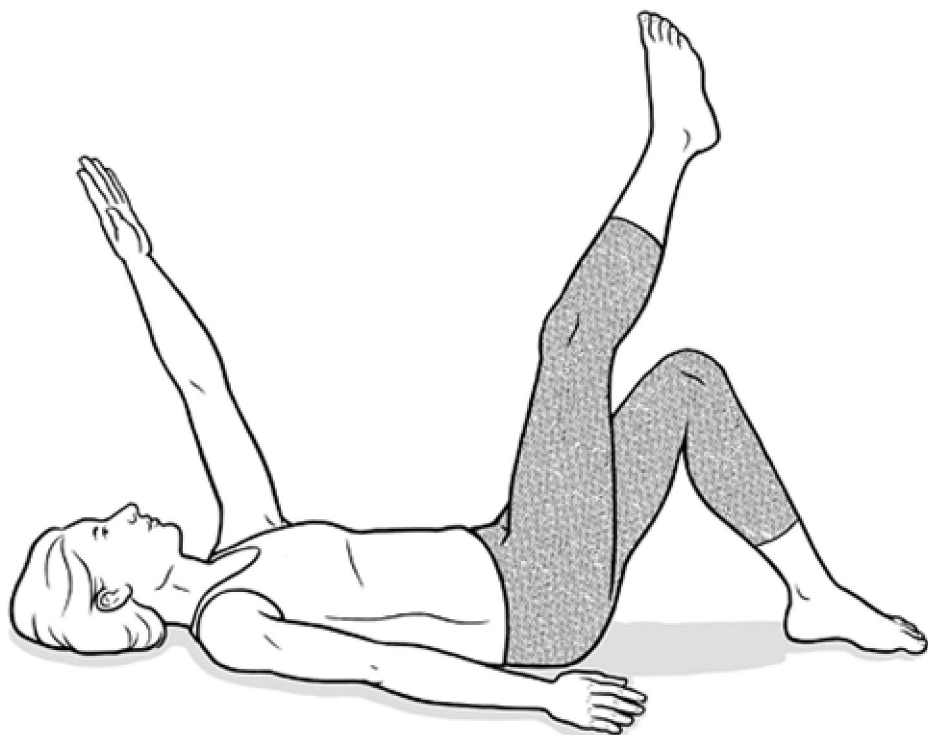


Figura 9.5 Postura inversată, ridicarea membrelor opuse

Rămâi pe spate şi ridică în aer piciorul drept şi braţul stâng. Menține poziția pe durata câtorva respirații, apoi inversează. Îți poți întinde piciorul stâng la sol sau poți rămâne cu genunchiul îndoit.

După acest exercițiu poți realiza o relaxare, autosugestie sau vizualizare pentru aprofundarea efectelor benefice asupra sănătății.

Focalizarea asupra scopului fundamental

Cine este responsabil pentru sănătatea ta? Tu! Bineînțeles, cine altcineva să fie? A rămâne într-o stare bună de sănătate nu este ceva uşor, deoarece implică o abordare complexă a stării de bine, inclusiv acceptarea limitărilor şi a bolilor. Numeroase studii au demonstrat legătura dintre stările emoționale, sistemul nervos şi imunitate sau psihoneuroimunologie. Fiecare sistem le influențează pe celelalte, îmbunătățind şi/sau împiedicând procese care au loc altundeva în corp. Acest tip de ştiință nu oferă planuri concrete de acțiune cum ar fi medicația sau o altă acțiune specifică menită să aducă o vindecare rapidă. Psihoneuroimunologia ne arată importanța legăturii dintre minte şi corp pentru sistemul imunitar. Principiul de bază este acela că emoțiile pozitive stimulează sistemul imunitar. Totuşi, dacă o emoție durează mai mult de 30 de minute sau este suprimată, efectul asupra sistemului imunitar este contrar. Yoga ne ajută să observăm emoțiile fără a ne lăsa copleşiți de ele, pentru a răspunde astfel nevoilor personale şi a ne menține într-o stare bună de sănătate.

Principala noastră relație ca adulți este cea cu propria minte. Dacă nu putem să îi ascultăm pe ceilalți, este foarte

puțin probabil că ne ascultăm propriile gânduri şi emoții. Discursul interior este de regulă sinonim cu autocritica. Îi auzim de multe ori pe ceilalți spunând: „Sunt cel mai sever critic al meu”. Scopul practicii yoga este acela de a inversa această afirmație pentru a putea spune: „Sunt cel mai bun prieten al meu! Sunt atent la ideile, emoțiile şi visurile mele”. Fie că suntem sau nu conştienți de asta, vorbim permanent cu noi înşine. Merită să fim atenți la gândurile noastre şi să cultivăm mesaje interioare înălțătoare. De asemenea, este important să fim atenți şi să ascultăm mesajele subtile manifestate sub forma senzației de oboseală, foame, entuziasm şi interes. În fond, această ascultare interioară ne ajută intuiția şi, totodată, să îi ascultăm şi să îi cunoaştem mai bine pe cei dragi.

Relaţia cu cei dragi

Pentru multe persoane, în special cele empatice şi bune la suflet, relațiile cauzează un mare stres. Atunci când ne lăsăm prea influențați de cei dragi, chiar dacă asta le face foarte bine lor, ne pierdem sentimentul de bizuire pe sine în relații pentru că acordăm alegerilor lor puterea de a ne afecta starea interioară. Atunci când ne revendicăm responsabilitatea pentru emoțiile noastre, le putem gestiona. Alegând să îi acceptăm pe cei dragi necondiționat şi proiectând viziunea eului superior asupra relațiilor noastre, vom fi mai puțin afectați de deciziile şi comportamentul lor. Astfel, îi vom putea iubi necondiționat. Relațiile cu cei dragi pot fi o mare sursă de stres sau un aspect esențial al practicii yoga. Lasă scopul tău esențial în viață şi intențiile

spirituale cele mai pure să se răsfrângă asupra tuturor relațiilor tale.

Exercițiu: Ascultă cu inima

Acest exercițiu are cele mai simple instrucțiuni, dar este posibil să fie unul dintre cele mai grele din toată cartea. Tot ce trebuie să faci este să asculți pe cineva vorbind despre stresurile sale. Cel mai adesea, sărim repede cu sfaturi ori soluții; abia aşteptăm să îi ajutăm pe ceilalți să găsească un răspuns sau să-şi îmbunătățească situația! Alteori, ne afectează şi pe noi stresul lor, fie pentru că ne-am săturat să îi tot ascultăm sau pentru că ne pare rău că suferă. Data viitoare când o persoană dragă ție se plânge de ceva, este supărată sau cuprinsă de anxietate, ascult-o pur şi simplu cu inima.

1. Iată câteva sfaturi pentru a asculta pe cineva:

• Nu îi oferi sfaturi. Dacă oferi sfaturi, pui o presiune mai mare atât pe tine, cât şi pe celălalt.

• Ascultă fără să intervii. Pur şi simplu ascultă ce are de spus celălalt, fără a simți nevoia să dai un răspuns, să faci o

glumă, să oferi o povestire similară sau un comentariu prin care să îi validezi spusele.

• Nu îl întrerupe şi nu face referiri la tine atunci când vorbeşte despre stresul său. Acordă-i timp să se exprime. Tot ce trebuie să faci este să asculți.

• După ce a terminat, poți pune o întrebare sinceră pentru a explora subiectul. „Dar ai încercat să...?" este un sfat şi trebuie evitat. „De ce crezi că simți asta?" este o întrebare sinceră.

2. Exercițiul va fi şi mai eficient dacă eşti atent la tiparele minții tale. Simți că vrea să întrerupă? Simți că rezonează cu această persoană dragă? Cauți soluții? Încerci să îl înveseleşti pe celălalt? Te panichezi? Pur şi simplu observă, fără a încerca să îi răspunzi prietenului tău sau să reacționezi la îndemnurile minții.

Cei care simt că li se potriveşte calea yoghină a relațiilor şi a emoțiilor sunt adesea persoane altruiste, care simt nevoia de a-i ajuta pe ceilalți şi uneori fac din asta o profesie. Dorința de a ajuta se transformă în stres şi anxietate atunci când suntem ataşați de rezultat. Din păcate, cei buni la inimă tind să ofere prea mult ajutor şi astfel facilitează apariția dependenței. Putem apoi ajunge să fim secătuiți de energie deoarece o oferim continuu unor persoane excesiv de

dependente, ceea ce generează şi mai mult stres în viața celor pe care încercăm să-i ajutăm. Îndatorirea noastră față de cei dragi nu implică să ne suprasolicităm, deoarece aceasta încalcă scopul nostru fundamental în viață.

Poate că avem o stare înălțătoare atunci când oferim, ceea ce ne ajută să ne conectăm la eul superior, dar cei dragi trebuie să se străduiască şi ei pentru bunăstarea personală. Cea mai înaltă formă de compasiune este aceea de a-i ajuta pe ceilalți să se ajute pe ei înşişi, pentru a nu mai fi astfel dependenți de nimeni. Trebuie să le oferim spațiul necesar pentru a-şi împlini propria menire, şi apoi vom putea face acelaşi lucru şi pentru noi înşine. Acest tip de relație le oferă forță celor pe care-i iubim; vor începe să se simtă mai bine prin faptul că îi ajutăm să îşi descopere propria natură spirituală şi să aibă încredere în ei înşişi. Este de datoria noastră să ne trăim viața în mod spiritual, inspirându-i şi pe ceilalți să facă la fel. Nu este de datoria noastră să creăm dependență în ființele dragi, să le insuflăm putere sau să căutăm să-i schimbăm.

Tensiunile din relațiile de iubire contribuie mult la apariția anxietății. Trebuie să permiți propriilor emoții să se manifeste fără a te lăsa, însă, copleşit. Ascultă mesajul pe care vor să ți-l transmită şi, fără a reacționa efectiv la ele, lasă-te ghidat de acesta către acțiunea adecvată. Dacă o persoană dragă ție are un moment de egoism, te poți conecta la ea amintindu-ți cât de altruistă este de fapt şi ce acțiuni bune a făcut în trecut. Este posibil să nu poți face asta chiar în momentul de stres maxim; totuşi, trebuie să revii la compasiune şi la pacea interioară cât mai curând posibil. Încearcă să nu ai nici un gând negativ în legătură cu această persoană, pentru că ți se va schimba şi ție starea

interioară. Focalizarea asupra virtuților celorlalți îți permite să rezonezi cu acea virtute şi îl va ajuta şi pe celălalt.

Exerciţiu: Relaxarea inimii

Această tehnică de relaxare simplă, dar eficientă, te ajută să rezonezi cu corpul tău şi, astfel, să nu te laşi copleşit de emoții. În acelaşi timp, te vei armoniza şi cu centrul emoțional – inima – ceea ce te va ajuta să te relaxezi cât mai mult acolo. Este o practică reconfortantă şi eficientă atunci când emoțiile par că o iau razna.

1. Aşază-te într-o postură relaxată şi centrează-te în interior. Focalizează-te asupra ritmului constant al bătăilor inimii. Dacă mintea începe să rătăcească, încearcă să te refocalizezi asupra bătăilor inimii.

2. Pe măsură ce devii tot mai calm, observă cum bătăile inimii îşi încetinesc ritmul. Simte însă cum, chiar şi în această stare de relaxare profundă, inima ta face un efort constant pentru a te menține în viață.

3. Relaxează-te într-un sentiment de apreciere pentru inima ta şi de legătură cu aceasta.

Dragoste prin întrebări

Unul dintre instructorii noştri de yoga povesteşte cum în liceu îi era greu să îşi găsească o iubită. După ce a fost respins de câteva ori, adolescentul nostru s-a gândit că poate e din cauza lui! A citit mai multe cărți despre relații şi a învățat să fie mai afectuos şi mai atent la nevoile celorlalți. În acelaşi timp, mama lui făcea şedințe de psihoterapie, aplicând tehnicile de consiliere asupra fiului ei. În fiecare zi după şcoală, vorbea cu el despre părțile bune şi părțile rele ale zilei respective. Băiatul a ajuns să aprecieze foarte mult aceste discuții; mini-şedințele ei de terapie l-au ajutat să aprecieze beneficiile ascultării celorlalți. Astfel, el a început să fie mai atent la fetele pe care le invita în oraş şi să le pună întrebări sincere, realizând că acesta este secretul. (Partea amuzantă este că a avut o mulțime de prietene, însă nu şi iubite!)

Ascultarea celorlalți creează un sentiment de intimitate şi îi ajută să se simtă susținuți, în loc să simtă stresul cauzat de prea multe sfaturi sau de o abordare egoistă din partea ta. Poți fi un prieten, un iubit sau un coleg extraordinar dacă îți faci timp să asculți. În general, singurii care te ascultă cu adevărat sunt cei care te iubesc cu adevărat – fapt care se întâmplă foarte rar! Iată câteva sfaturi pentru a-i asculta cu adevărat pe ceilalți:

– Creează un cadru intim punând întrebări înainte de a-ți împărtăşi opiniile. Prietenul tău va avea astfel încredere în tine.

– Când ai o opinie cu privire la spusele prietenului tău, pune mai multe întrebări pentru a testa valabilitatea opiniei tale. Interesul demonstrat de tine cu privire la viața sa îi va arăta ce mult ții la el.

– Observă dacă ți-ai format deja un răspuns în minte înainte ca prietenul tău să termine de vorbit. Atunci când asculți cu adevărat un prieten, fără a te gândi la altceva, acesta se va simți onorat şi respectat.

– Fii atent la dorințele celuilalt – nu îl contrazice fără să te gândeşti. Dacă cineva îți cere ajutorul, gândeşte-te puțin înainte de a accepta sau de a refuza. Pune întrebări pentru a înțelege mai bine care este situația. Care sunt detaliile? Află motivul mai profund care stă la baza cererii sale. Chiar şi prin faptul că înțelegi în profunzime problema, el se va simți ascultat chiar dacă nu eşti de acord să-l ajuți.

Vindecarea inimii **ş**i grani**ţ**ele dintre noi

Granițele sunt esențiale pe calea yoghină a relațiilor şi a emoțiilor. Ele oferă protecție pentru toți cei implicați. Atunci când ştim care ne sunt limitele este foarte uşor să spunem nu. Legătura cu scopul tău primordial în viață reprezintă o graniță interioară fundamentală; astfel, atunci când va fi

necesar să pui piciorul în prag, o vei face cu compasiune şi bunătate, din perspectiva eului superior. Foarte mulți oameni sunt tulburați atunci când trebuie să tragă o linie sau să spună nu, deoarece au fost atât de condiționați să fie „amabili” şi „săritori”. Ne stresăm atunci când credem că facem ceva care nu este pe placul celorlalți. Nu este nici o problemă dacă ai acest disconfort şi, în acelaşi timp, continui să îți respecți granițele exterioare din perspectiva celor patru priorități (eul superior, ființele dragi, munca, comunitatea).

Granițele interioare sunt mai greu de cultivat, deoarece implică modificarea percepțiilor, a convingerilor şi a acțiunilor; totuşi, eul tău superior, prietenii tăi aflați pe acelaşi drum al practicii yoga, precum şi angajamentul tău față de acest proces te vor ajuta. Atunci când nu avem limite, apare un sentiment de haos şi de pericol, deoarece nu există nici o regulă. Ține minte, granițele nu sunt ceva rău – ele ne ajută să ne dăm seama unde ne situăm, ceea ce ne conferă un sentiment de siguranță. Uneori, un „nu, mulțumesc” spus cu fermitate este cel mai amabil lucru pe care-l putem face pentru noi şi pentru relațiile noastre.

Exercițiu: Întărirea granițelor interpersonale

Poate fi foarte dificil pentru o persoană emotivă să spună nu şi să stabilească nişte granițe personale. Exercițiul care urmează te ajută să îți modifici perspectiva asupra limitelor

şi să îți dai seama că poți fi o persoană mai agreabilă şi mai spirituală atunci când spui adevărul prin „nu”.

1. Gândeşte-te la câteva persoane, în viață sau nu, pe care le admiri, indiferent dacă le-ai întâlnit vreodată sau nu. Ce calități admiri la ele? În ce privințe vă asemănați? Care erau granițele acestor persoane? Celorlalți le erau clare?

2. Completează următoarea afirmație: Dacă spun nu, mi-e teamă că ________________ . Conştientizarea temerii respective îți permite să o rezolvi. Ce este atât de înspăimântător în legătură cu ________________ ? Majoritatea oamenilor se tem de conflict, să nu îi rănească pe ceilalți sau să nu devină dezagreabili în ochii acestora. Pe măsură ce vei avea o părere mai bună despre tine şi vei deveni tot mai încrezător în motivele pe care le ai pentru stabilirea granițelor respective, vei fi mai puțin stresat atunci când le vei exprima.

3. Uneori este dificil să ne dăm seama unde se termină problemele noastre şi unde încep problemele celorlalți. Doar pentru că cineva suferă nu înseamnă că trebuie să-l ajutăm. Este problema lui, nu a noastră. Impulsul de a ajuta este înălțător, nu însă şi dacă ne face nouă rău. Spune „nu” în trei situații pe ziua de azi. Observă ce reacții ai, în interior şi în exterior. Este nevoie de timp pentru a-ți amplifica capacitatea de a pune piciorul în prag, dar merită.

Ceea ce cred ceilalți despre tine nu este problema ta. Majoritatea oamenilor sunt surprinşi când aud asta pentru prima dată. „Dar gândesc lucrurile astea despre mine, bineînțeles că este problema mea. Trebuie să le arăt ce persoană bună sunt”. Din perspectiva bizuirii pe sine, fiecare este stăpânul propriilor emoții. Ceilalți pot să creadă şi să simtă ce vor ei în legătură cu noi, nu este problema noastră. Ceea ce cred ceilalți despre noi se bazează pe propriile lor idei preconcepute, pe experiențe din trecut, preferințe şi aversiuni, dorințe şi aşteptări. Percepția lor este filtrată de propriul psihic şi este posibil să nu prea aibă de-a face cu realitatea obiectivă.

Atunci când apare o problemă relațională, nu o lua personal, ci, mai degrabă, foloseşte-o ca pe o oportunitate de a practica neutralitatea obiectivă, empatia şi autoanaliza. Nu lăsa ca emoțiile sau comportamentul celorlalți să te facă să suferi sau să uiți cine eşti cu adevărat – eul tău superior. Dacă observațiile celeilalte persoane conțin o urmă de adevăr, te poți simți impulsionat să te transformi. Acesta este un dar! În ultimă instanță însă, scopul tău este acela de a rămâne conectat la eul superior, precum şi la un sentiment al virtuții în viața de zi cu zi. Vei face şi greşeli, uneori vei eşua, dar nu ai nici un motiv să fii stresat atât timp cât continui să faci tot posibilul.

Exerciţiu: Bazează-te doar pe tine în relaţii

Adesea întâlnim oameni care ne amintesc inconştient de relații anterioare sau chiar actuale. Fără să ne dăm seama, facem anumite presupuneri privitoare la ei sau la noi înşine în relație cu ei. Ține minte, noi suntem singurii responsabili pentru modul în care gândim şi simțim în interacțiunile cu ceilalți pe parcursul zilei.

1. Gândeşte-te la o persoană pe care nu prea o cunoşti, dar față de care simți afecțiune. Această persoană îți aminteşte de cineva?

2. Gândeşte-te la o persoană problematică din viața ta actuală şi notează lucrurile care nu-ți plac şi convingerile pe care le ai.

3. Observă cum prejudecățile, relațiile din trecut şi convingerile tale alimentează această problemă în tine.

4. Formulează o scurtă afirmație pentru a-ți aminti să te bazezi doar pe tine însuți atunci când vine vorba de păstrarea unui climat interior neutru şi a nu reacționa la ceilalți.

5. Foloseşte această autosugestie pe parcursul zilei, în timpul meditației de dimineață sau de seară, în timpul exercițiilor de respirație, de relaxare şi, în special, atunci

când simți că o altă persoană te afectează prin comportamentul ei.

Relaţia cu Divinul

Eul superior ne oferă multă forță. Prin comuniunea cu acesta apare o stare de mulțumire interioară, astfel relațiile exterioare sunt mai uşor de acceptat. Practică mai întâi acceptarea unor mici neplăceri, cum ar fi oamenii nepoliticoşi din magazin, iar apoi transferă aceeaşi atitudine de acceptare în cazul problemelor mai grave, cum ar fi dependența unui membru al familiei sau atitudinea critică a unei persoane dragi. Chiar şi în situații critice, focalizarea asupra unui aspect al eului superior limpezeşte mintea şi ne ajută să trecem dincolo de dramatism şi să acționăm în baza intenției noastre. În loc să ne impunem voința, destul de neputincioasă, asupra unui lucru, lăsăm totul în seama eului superior, având încredere în ordinea divină a universului. În termeni mai simpli, aceasta ar însemna să te laşi dus de val. Deşi nu vei vindeca boala unei persoane dragi şi nici nu vei face ca o persoană nepoliticoasă să fie mai amabilă, vei intra totuşi în starea de calm care vine odată ce ştii că nu te poți controla decât pe tine, alegând astfel o stare de pace şi compasiune. Prin bizuire pe sine, alegem starea de comuniune cu eul nostru superior, ceea ce face ca toate relațiile să devină divine.

Chiar şi cea mai bine intenționată persoană va face greşeli care îi vor răni pe ceilalți. Suferința este inevitabilă în viață; aceasta este natura existenței pe Pământ şi nu are rost să

ne stresăm din cauza acestui lucru. Filosofia yoga ne aminteşte să facem diferența între lumea pământească şi cea divină, pentru a nu ne mai îngrijora atât în legătură cu problemele materiale. Există o diferență între durere, care este inevitabilă, şi suferință, care este o alegere. Atunci când suferim, pierdem legătura cu eul superior şi cu starea noastră cea mai elevată – şi de aici apariția fricii. Dacă însă ne focalizăm asupra unui principiu spiritual, vom percepe durerea la modul obiectiv şi vom lua o decizie clară despre cum să ne adaptăm la noua situație. Nu trebuie să ne fie teamă de nimic! Această conştientizare permanentă a divinului în orice situație este cel mai greu lucru de atins. Atenția interioară permanentă şi autoanaliza sunt absolut necesare pentru a depăşi tendința de a ne complace în suferință sau de a ne teme de un potențial rău viitor.

Este esențial să ne bazăm doar pe noi înşine în interacțiunea cu persoane dificile. Dacă cineva ni se pare dificil este pentru că noi suntem aşa. Ține minte, nimic exterior nouă, nici colegi morocănoşi, nici şoferi agresivi sau rude care ne critică, nu are puterea de a ne afecta liniştea interioară, decât dacă noi îi permitem asta. Trebuie să ne bizuim mereu pe noi cu privire la adevărul superior al unei situații, ghidați fiind de compasiune şi acceptare. De exemplu, dacă lucrezi cu un coleg mai mereu morocănos şi critic şi îl laşi să fie cât de morocănos vrea, nu trebuie să te mai streseze atitudinea lui. Nu trebuie să te mai gândeşti de ce e critic şi ce ar trebui să faci. Nu trebuie să îl înveseleşti sau să te aperi de critică, pentru că stările lui sunt ale lui, nu ale tale. Rolul tău este să rămâi conectat la eul superior, într-o stare profund spirituală pe care să o laşi să se manifeste prin tine.

Secretul pentru a accepta comportamentul neplăcut al unei alte persoane este să priveşti situaţia din punctul ei de vedere. Toţi suntem ferm convinşi că procedăm corect. Nu este înţelept să judecăm pripit acţiunile celorlalţi; comportamentul exterior este doar o părticică din ce se întâmplă cu adevărat în interior. Adesea, aflăm că o persoană foarte agresivă suferă de fapt foarte mult şi are o stare de nesiguranţă. Pune-i celuilalt întrebări pentru a afla şi perspectiva lui. Poate că este vorba despre o tragedie personală. Poate că celălalt este focalizat doar asupra lui însuşi şi nu-şi dă seama de impactul negativ asupra altora, aşa că trebuie să i se spună acest lucru. Ascultă doar, nu da sfaturi şi nici nu interpreta. Nu ai cum să accepţi pe cineva pe care nu-l înţelegi. Odată ce situaţia s-a clarificat, acceptarea devine mai uşoară, iar o persoană dificilă încetează să mai fie dificilă, pentru că percepţia ta s-a schimbat.

Fii atent la gândurile, reacţiile şi preferinţele tale pentru a înţelege evenimentele, oamenii şi momentele care te fac să te separi de eul superior. Aplică atunci acele practici care te ajută să te reconectezi, cum ar fi respiraţia profundă, afirmaţiile pozitive, focalizarea asupra stărilor înălţătoare şi rugăciunea. Prin autocunoaştere în acest mod vom fi tot mai puţin tentaţi să ne lăsăm duşi de răspunsul obişnuit cauzat de anxietate.

Avem acum instrumentele necesare pentru a recunoaşte când manifestăm un gând sau comportament care nu are legătură cu eul superior. Pentru a nu fi copleşit, alege o intenţie simplă pe care să o practici. Ţine minte că anularea tendinţelor adânc înrădăcinate care generează stres şi anxietate necesită o practică perseverentă şi constantă,

deoarece mintea subconştientă acționează conform unor sugestii care au fost programate încă din copilărie, chiar dacă sunt dăunătoare şi ne produc suferință. Nu te complace în influențele negative şi nu găsi justificări pentru ele, ci cultivă opusul lor. Pe de altă parte, uneori este necesar să simți o emoție negativă. Capitulând în fața ei, permiți unui nivel mai profund al înțelegerii să iasă la suprafață. (Dacă vezi că nu se întâmplă aşa, trebuie să consulți un terapeut.) Întreabă-te: „Ce mesaj îmi transmite anxietatea? Ce trebuie să schimb? Cum mă pot ajuta situațiile stresante să învăț să am mai multă grijă de mine?" Chiar dacă nu poți schimba nimic, poți folosi oportunitatea pentru a practica netulburarea şi non-ataşamentul față de reacțiile negative. O emoție poate fi conştientizată fără a i se permite să ne controleze. Şi yoghinii au emoții, doar că le înțeleg foarte bine. Conştientizarea propriilor emoții influențează modul în care răspundem diferitelor circumstanțe ale vieții.

Există o poveste faimoasă cu un discipol supărat. Maestrul a aruncat o mână de sare într-un pahar cu apă şi i-a spus discipolului să bea. Apa avea un gust foarte amar. Înțeleptul a aruncat apoi o mână de sare în ocean şi i-a spus discipolului să bea. Cu toate că era tot sărată, apa oceanului nu avea un gust la fel de neplăcut. La fel şi noi, putem să ne rezolvăm problemele singuri, aşa cum paharul acela limitat cuprindea în el toată sarea, sau ne putem aminti că facem parte din marele ocean al vieții, care poate prelua în locul nostru orice amărăciune. Aşa va fi dacă te bazezi pe eul superior.

Bizuirea pe sine ne ajută să tolerăm durerea, întărindu-ne la toate nivelurile. Asumându-ne responsabilitatea şi

conectându-ne la eul superior ne putem ridica deasupra naturii noastre umane, depăşind astfel impulsul de a ne stresa în legătură cu problemele vieții. Este nevoie de voință şi de cultivarea unor gânduri şi acțiuni pozitive, care să ne dea încredere, în loc să ne aducă stres şi anxietate. Bizuirea pe sine vine mână în mână cu un sentiment smerit al realizării, al satisfacției şi al înțelepciunii în egală măsură, ajutându-ne să facem față suferinței din cadrul relațiilor şi să o transformăm în putere personală.

Indicațiile care urmează sunt destinate persoanelor cu o natură emoțională. Împreună cu alte exerciții de centrare în inimă, ele ne vor ajuta să ne valorificăm emoțiile şi să ne conectăm la iubirea divină.

• Râzi!

• Practică incantațiile devoționale sau orice alt tip de cântece în care să te simți liber să te exprimi.

• Ritmul şi muzica au multă forță, indiferent dacă asculți sau cânți.

• Mergi în natură şi contemplă frumusețea, geometria şi viața acestui sistem complex.

• Practică hatha yoga.

• Meditează sau focalizează-te asupra respirației profunde.

• Evocă o experiență profund religioasă şi înălțătoare. Focalizează-te asupra convingerilor tale profunde ca o motivație a practicii zilnice, pentru elevarea minții.

• Fii creativ! Desenează cu creioane colorate ori chiar direct cu degetele sau ia lecții de pictură.

• Explorează alte moduri prin care te poți conecta la eul superior, armonizându-ți emoțiile şi spiritul.

Respiră şi apoi răspunde

Persoanele extrem de emotive sunt, de asemenea, foarte sensibile şi expresive în relații. Poate vorbesc excesiv, plâng sau se supără uşor. Un secret ca să nu fii considerat o persoană excesiv de emotivă este să respiri profund înainte de a răspunde. Chiar dacă cineva ți-a pus o întrebare, ai dreptul să reflectezi înainte de a răspunde. Acesta este un aspect mai subtil al ascultării cu inima, în care ai ocazia de a te asculta cu adevărat pe tine. În general, chiar şi o singură respirație înainte de a răspunde poate anula încărcătura unei reacții altfel automate – şi de obicei mult prea dramatice. Când înțelegem nevoia profundă care stă la baza stresului, putem să ne oferim nouă înşine virtutea

corespunzătoare, care va răzbate apoi inevitabil prin intermediul răspunsului nostru. În esență, o emoție este doar un curent informațional care poate duce la comuniunea cu eul superior.

Exercițiu: Transformarea stresului

Cu toții vrem să evităm stresul. Acesta este biologic încorporat în noi! Totuşi, există o diferență între stresul care ne amenință viața şi stresul ca emoție ce poate fi generată de orice eveniment. Exercițiul care urmează îți oferă şansa de a analiza tiparele de stres din viața ta. Înțelegând elementele comune, vei putea răspunde mai obiectiv data viitoare când te simți stresat.

1. Alege un declanşator al stresului care te deranjează foarte tare. Evocă neplăcerea produsă, observând situația la fel ca un antropolog. Ține minte că putem înțelege suferința numai dacă o simțim. Îți poți nota toate aceste emoții într-un jurnal.

2. Aminteşte-ți un motiv de stres din urmă cu şase luni şi repetă procesul de observare emoțională. Eventual, notează totul într-un jurnal.

3. Aminteşte-ți un motiv de stres din adolescență. Evocă emoția negativă asociată şi notează totul într-un jurnal.

4. Reciteşte-ți notițele şi observă similaritățile şi diferențele dintre emoții. Ce îți spun aceste similarități despre tine, despre stresurile şi aversiunile tale? Este posibil ca asemănările pe care le-ai descoperit să aibă legătură cu o nevoie din trecut care nu ți-a fost împlinită.

5. Ce virtute sau emoție elevată poate ajuta la transformarea tiparului de stres şi aversiune? De acum înainte, când apare această emoție împrieteneşte-te cu ea, manifestă recunoştință pentru că îți aminteşte că este necesar să te conectezi la eul superior şi la un sentiment al virtuții.

Valorifică potențialul emoțional

Poate părea paradoxal, dar sistemul nervos nu face diferența între entuziasm şi anxietate. Gândeşte-te: inima îți bate mai repede, respirația se accelerează, pupilele se dilată, se secretă adrenalină... ai un atac de panică sau eşti la un concert unde cântă artistul tău preferat? Povestea pe care ne-o spunem nouă înşine poate reprezenta diferența dintre stres şi pasiune. Toate situațiile sunt interpretabile, iar tiparele noastre obişnuite de gândire nuanțează orice experiență. De exemplu, dacă tu crezi că eşti o persoană anxioasă, atunci vei crede că emoția datorată unei

promovări la locul de muncă este caracterizată de teamă, nu de bucurie. Trebuie să ai curajul să înlocuieşti în mintea ta cuvântul „anxietate” cu „entuziasm”.

Pentru a-ți folosi potențialul emoțional, dă-ți seama care sunt lucrurile de care te temi, chiar şi la nivelul cel mai subtil. Mai întâi, s-ar putea să vezi cum anxietatea te face să te îndepărtezi de practica yoga, spunându-ți că practica aceasta e doar o formă de escapism şi de comportament nesănătos. Nu insista asupra ideii de anxietate, ci fă un pas înapoi şi încearcă să vezi imaginea de ansamblu. Ce informație îți transmit respectivele emoții? Ce acțiune ți se arată a fi necesară pentru a avea o viață mai bună şi a te conecta la eul superior? Acceptă toate emoțiile şi învață de pe urma acestei conştientizări, în loc să cazi pradă stresului. Atunci când ne folosim de informația transmisă de emoții, apelăm la potențialul lor pentru a genera schimbări pozitive în viața noastră.

O altă modalitate de a ne folosi potențialul emoțional o reprezintă bucuria. Râsul este terapeutic. Îmbunătățeşte circulația şi sănătatea cardiovasculară, face să scadă tensiunile reziduale şi amplifică funcțiile sistemului imunitar, reducând nivelul de cortizol şi îmbunătățind circulația limfatică. În plus, starea noastră devine mai bună datorită unei secreții naturale de endorfine. Beneficiile reducerii nivelului de cortizol şi ale creşterii nivelului de endorfine sunt bine cunoscute. Este suficient să spunem că te fac să te simți fericit, încrezător, sănătos şi rezistent la stres.

Yoga râsului poate fi practicată oricând, de către oricine. Te ajută să treci de la o grimasă tristă la o stare de bucurie. Dacă te ridici pe vârfuri cu brațele în sus, râsul va veni mai uşor. Poți face o succesiune tipică de posturi yoga, remarcând nivelul de flexibilitate şi relaxare cauzat de râs!

Îți recomandăm să te înscrii la un curs de yoga a râsului. Instructorii de acolo sunt bine pregătiți cu tehnici şi cu simțul umorului pentru a te face să chicoteşti pe toată durata cursului. Vei pleca de la un astfel de curs plin de bucurie, cu o stare de bine şi de comuniune cu eul superior.

Exerciţiu: Comedia vieţii

Multe familii folosesc umorul pentru a disipa tensiunea: când cineva e prea stresat sau supărat, poți fi sigur că altcineva va face o glumă. Imitațiile, bancurile, observațiile pline de umor sau replicile amuzante din filme sunt, toate, tehnici pe care le putem folosi pentru a ne înveseli reciproc pe parcursul zilei. Foloseşte întrebările care urmează pentru a te ajuta să îți dezvolți simțul umorului şi să râzi mai mult în fiecare zi.

1. Enumeră cinci comedii preferate. Cu ce personaj te asemeni cel mai mult? De ce? Ce te face să râzi? Improvizația, ironia, comicul de situație, suprarealismul, comedia observațională sau dialogul inteligent?

2. Gândeşte-te că anxietatea, la fel ca alte emoții neplăcute, are şi o latură amuzantă. Caută pe parcursul zilei ocaziile potrivite pentru a face haz de necaz. Poți să râzi de tine, de modul în care încerci să faci față situației. Poți chiar exagera rezultatul potențial rău al situației. Eşti cumva ca un orb care nu vede soluțiile alternative pozitive? Fă haz de tine însuți, pentru a dobândi o perspectivă superioară asupra lucrurilor.

Susţinerea din partea celorlalţi

Cum îți petreci timpul liber? Când te întâlneşti cu prietenii, ce faceți împreună? Aceste activități te fac să te simți mai bine? În ce mod diferă activitățile de la un grup de prieteni la altul? În ce momente ale zilei vă întâlniți? Cât de conectat te simți atunci la eul superior? Dacă acorzi mai mult timp unor activități înălțătoare, vei avea parte de mai puțin stres şi vei cultiva, astfel, o relație sănătoasă cu ceilalți şi cu natura ta superioară, în egală măsură. Creează o legătură cu prietenii tăi atunci când aceştia sunt într-o stare de spirit înălțătoare şi hrăneşte-ți astfel prieteniile, făcând alegeri de natură spirituală. Asta îi va încuraja şi pe ei!

În situații cum ar fi reuniunile de la locul de muncă sau cele cu familia, căutăm în general să ne asociem cu cei care gândesc la fel ca noi. Un profesor care făcea parte din comunitatea noastră de yoga a început să evite cancelaria, deoarece mulți profesori se plângeau de condițiile de la locul

de muncă şi de copii. Acest practicant yoga a găsit în cele din urmă un mic grup de profesori care simțeau şi ei că atmosfera din cancelarie este prea stresantă şi apăsătoare. Astfel, au început să ia împreună prânzul în bibliotecă, unde discutau despre diverse idei pe care le aveau cu privire la îmbunătățirea activității educative, se susțineau reciproc şi îşi împărtăşeau micile victorii care aveau loc în sala de clasă. Au rămas, bineînțeles, deschişi şi față de ceilalți profesori, dar se bucurau în acelaşi timp de întâlnirile lor transformatoare.

Pe măsură ce yoga devine tot mai mult o parte importantă a vieții noastre, este foarte bine să avem prieteni care o practică şi ei. Vom simți că vorbim aceeaşi limbă şi în acelaşi timp ne vom simți înțeleşi atunci când vom dori să discutăm despre efectele subtile, însă atât de puternice, pe care yoga le are asupra vieții noastre. Aceşti prieteni ne vor încuraja să rămânem conectați la eul nostru superior, împărtăşind cu noi o legătură a bucuriei.

Exercițiu: Comunitatea

Comunitatea este esențială pe calea creşterii personale. Cu toții avem nevoie în jurul nostru de oameni care gândesc ca noi pentru a le putea împărtăşi ideile, încercările şi victoriile noastre.

Gândeşte-te cine dintre cei apropiaţi ţie te poate însoţi pe calea eliberării de anxietate, către o aliniere mai profundă cu eul superior.

1. Este important să căutăm şi alţi oameni care se află şi ei pe calea realizării de sine. Cine dintre cei pe care îi cunoşti se străduieşte, de asemenea, să devină o persoană mai echilibrată? Gândeşte-te la prieteni şi rude, la colegi de muncă sau prieteni ai altor prieteni ori la cunoştinţe cu care ai pierdut legătura de-a lungul timpului.

2. Continuă să îi eviţi din ce în ce mai mult pe cei care nu fac decât să bârfească, să se plângă sau să se îngrijoreze, şi caută, în schimb, compania persoanelor care manifestă constant emoţii elevate.

3. Cine dintre cunoştinţele tale pare a fi o persoană echilibrată şi autentică? Ce ar fi necesar să faci pentru a te apropia mai mult de ea? Poate e suficient să o saluţi când vă vedeţi, să discutaţi despre starea vremii, să îi trimiţi un scurt mesaj sau să luaţi împreună prânzul.

Pe măsură ce te eliberezi tot mai mult de stres şi anxietate, vei deveni tot mai puternic în relaţiile tale cu ceilalţi. Continuă să foloseşti exerciţiile din acest capitol pentru a-ţi păstra starea de relaxare conştientă. Rămâi în legătură cu intenţiile tale, vorbeşte cu sinceritate, ascultă cu atenţie şi

aminteşte-ţi să te îndrepţi mereu către eul superior şi către Divin. Prin alinierea la adevărul tău interior, relaţiile cu ceilalţi se vor îmbunătăţi şi vei simţi că faci parte dintr-o comunitate numeroasă, care îţi va oferi susţinere şi în cadrul căreia îţi vei putea aduce şi tu contribuţia.

Rezumatul capitolului

1. Relaţiile reprezintă o sursă majoră de stres.

2. Stresul poate cauza probleme la nivelul corpului. Emoţiile şi sănătatea sunt interconectate: o realitate somatică.

3. Nu lăsa situaţiile exterioare să îţi dicteze stările emoţionale interioare.

4. Atenţia acordată eului superior este primul pas către o interacţiune armonioasă cu ceilalţi.

5. Trebuie să îţi asumi în întregime responsabilitatea pentru emoţiile şi acţiunile tale.

6. Posturile yoga ne amintesc să avem grijă de noi înşine şi să ne iubim.

7. A-i iubi cu adevărat pe ceilalţi înseamnă să cultivăm un sentiment de afecţiune, nu de stres. Răbdarea faţă de persoanele dificile face să ni se amplifice compasiunea şi ne ajută să avem reacţii mai echilibrate în toate relaţiile pe care le avem.

8. Ascultarea eului interior, acceptarea propriilor emoţii şi păstrarea unei stări bune de sănătate ne conferă forţa necesară pentru a fi plini de iubire şi a-i ajuta pe cei din jur.

9. Relaxează-te într-o stare de iubire faţă de tine însuţi ascultând bătăile lente şi constante ale inimii tale.

10. Raportează-te la Divin pentru a te proteja de suferinţă şi disconfort. Acceptă emoţiile negative, dar focalizează-te simultan asupra laturii tale spirituale. Există multe moduri individuale de a intra în comuniune cu Divinul.

11. Stabilirea unor graniţe adecvate reprezintă o dovadă a iubirii faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi. Graniţele protejează pe toată lumea.

12. Nu mai porni de la premisa că eşti o persoană anxioasă. Furia şi entuziasmul pot fi simţite în mod similar la nivel fiziologic.

13. Gândurile celorlalţi despre noi nu ne privesc. Cu toţii facem obiectul proiecţiilor celor din jur şi invers. Dacă simţi aversiune faţă de cineva, bizuie-te pe tine şi examinează-ţi motivele.

14. Ai în vedere o intenţie spirituală pentru toate relaţiile tale. Permite acestei emoţii superioare să îţi ghideze interacţiunile, infuzându-le cu pace şi iubire.

15. Emoţiile sunt o sursă nemaipomenită de informaţie şi ghidare atunci când le abordăm având mintea calmă şi deschisă.

16. Râsul şi umorul canalizează emoţiile într-un mod profund vindecător.

17. Relaţiile cu cei care gândesc la fel ca noi ne susţin în dezvoltarea noastră spirituală şi ne ajută să ne eliberăm de stresurile noastre emoţionale.

Acum, că ţi-ai analizat starea de anxietate din perspectiva celor cinci căi yoghine (psihicul, intelectul, sănătatea, munca şi relaţiile/emoţiile), ne vom ocupa de anumite modalităţi practice care să te ajute să pui constant în aplicare acest stil de viaţă terapeutic. Cu cât trăim mai mult

în acord cu cine suntem cu adevărat, cu atât viața noastră se va îmbunătăți din ce în ce mai mult, cu fiecare an!

Partea a III-a. Cum să faci din terapia prin yoga un stil de viață

Până aici ai putut să afli o mulțime de detalii despre filosofia yoga, înțelegerea de sine şi tehnicile practice necesare pentru a te elibera de stres şi anxietate. În Partea a treia vei învăța cum să te foloseşti de aceste strategii în viața ta pentru ca stresul şi anxietatea să nu mai revină niciodată. În Capitolul 10 sunt descrise obstacolele cele mai des întâlnite în calea progresului, iar Capitolul 11 te învață cum să ai viitorul pe care ți-l doreşti! Realizează exercițiile practice şi răspunde la întrebările din această secțiune ca o afirmare a muncii depuse până acum, precum şi a posibilității de a avea o viață lipsită de stres şi anxietate.

10. Depăşirea obstacolelor din calea unei vieți lipsite de anxietate

Bogat în exerciții, capitolul de față te ajută să abordezi obstacolele cel mai des întâlnite în calea progresului.

Elementul esențial care stă între tine şi o viață lipsită de stres eşti chiar tu! Acum, că înțelegi modul în care terapia prin yoga îndepărtează stresul şi anxietatea, rolul tău este acela de a continua procesul pentru obținerea libertății interioare. Folosindu-te de ce ai învățat în această carte vei reuşi să beneficiezi cât mai mult de o viață lipsită de anxietate. Realizează exercițiile din capitolul de față, oferindu-ți astfel sprijin pentru a trece de principalele obstacole pe care ni le punem cu toții în cale!

Trucurile minții

Ai auzit vreodata zicala: „Calul bătrân nu se mai învață în buiestru”? Un mânz e maleabil, fiind mereu dispus să învețe lucruri noi din mediul în care trăieşte. Îşi creează câte un obicei nou în fiecare zi. Cu siguranță că este mai uşor să înveți un pui să facă ceva decât un cal bătrân, ale cărui obiceiuri sunt adânc înrădăcinate.

Tiparele noastre îşi au sursa la un nivel fiziologic. Ele sunt efectiv întipărite în creierul şi în sistemul nostru nervos. Nu putem întotdeauna să ne modificăm pe loc tiparele interioare sau exterioare. Cu toate acestea, putem schimba modul în care reacționăm la ele. Priveşte lucrurile în felul următor: când ți se întâmplă ceva, ai o anumită reacție, de obicei similară cu modul în care ai reacționat ultima dată când ți s-a întâmplat ceva asemănător şi în sutele de ocazii în care te-ai comportat la fel. De exemplu, atunci când ai prea multe de făcut şi cineva te roagă ceva, tendința firească este să te simți stresat, iar apoi să reacționezi la stresul

respectiv cu un comportament îndelung exersat, cum ar fi să te superi, să mănânci de stres, să fumezi, să plângi sau orice altă gamă de răspunsuri. Deşi ai la îndemână multe posibilităţi, cel mai probabil vei reveni constant la aceleaşi alegeri. Stresul şi anxietatea devin astfel răspunsul standard în orice situaţie.

Dacă, în schimb, reuşeşti să întâmpini acest stres cu o stare de acceptare, creierul tău va simţi exact această stare de acceptare, nu va mai simţi stres. Astfel, la nivelul sistemului nervos se va forma o nouă cale de răspuns, guvernată de acceptare în locul stresului. Când vei efectua exerciţiile din carte, cel mai probabil te vei simţi anxios din cauza încercărilor de a te elibera de anxietate, deoarece acesta este tiparul. Dacă, în schimb, vei avea o stare de acceptare de sine, vei reuşi să fii răbdător. Nu vei căuta o schimbare imediată şi astfel stresul va fi mai uşor de gestionat. Dezvoltă un nou comportament pornind de la eul superior, cel atât de plin de răbdare. Felul în care reacţionezi într-o situaţie reprezintă doar tendinţa iniţială. Orice gamă a emoţiilor umane este acceptabilă! Îmbrăţişează răspunsul iniţial, apoi lasă eul superior să decanteze emoţiile şi să te ghideze către o stare de împăcare.

Exerciţiu: Trucurile minţii

Cu cât înţelegem mai bine obiceiurile care stau la baza anxietăţii, cu atât ne va fi mai uşor să asistăm neutri la dialogul interior. Orice percepţie am avea asupra unei situaţii, aceasta este imperfectă, bazată pe experienţele

trecute, pe preferințele, aversiunile, dorințele şi aşteptările noastre. Astfel, mintea ne joacă feste, împiedicându-ne să vedem realitatea dintr-o perspectivă neutră în care am avea mai multe opțiuni de răspuns în afară de cea a stresului. În exercițiul care urmează, analizează-ți obiceiurile mentale pentru a înțelege festele pe care ți le poate juca mintea.

1. Aminteşte-ți o ocazie când ai înțeles greşit o anumită persoană sau situație. Notează-ți în jurnal emoțiile pe care le aveai la început.

2. Pe măsură ce lucrurile au evoluat şi persoana respectivă a încercat să clarifice situația sau ți-ai dat seama că lucrurile nu stăteau aşa cum credeai la început, în ce măsură s-au modificat emoțiile tale? Este posibil să fi reacționat în mai multe moduri: încearcă să îți aminteşti cât mai bine cum a fost şi notează-ți ca să ştii pe viitor.

3. Scrie în jurnal toate ideile care îți vin cu privire la sursa reacțiilor tale automate. Aşa ai fost educat, să reacționezi astfel şi să ai aceste convingeri? Sau poate ai fost rănit în trecut, iar acum eşti exagerat de sensibil? Ai tendința să vezi situații relativ diferite prin prisma aceleiaşi perspective personale? Cu toții avem un mod eronat şi părtinitor de a vedea lucrurile şi nici măcar nu înregistrăm corect majoritatea informațiilor obiective, deoarece acestea trec mai întâi prin filtrul nostru personal. Dacă ne dăm seama însă de acest fenomen, vom fi mai puțin afectați de reacțiile programate ale minții.

4. Atunci când te surprinzi spunându-ți cine știe ce poveste în legătură cu o anumită situație, să nu crezi trucurile acestea ale minții! Mai degrabă fii un martor obiectiv al gândurilor și al emoțiilor care apar. Recepteazǎ mesajul lor și continuă să cultivi o perspectivă obiectivă și relaxată.

Opunerea de rezistență față de vindecare

Opunerea rezistenței face parte din procesul de vindecare. Indiferent de motiv, chiar și atunci când vedem că practicile adoptate ne fac să ne simțim mai bine, evităm uneori comportamentele și atitudinile sănătoase. După cum ai văzut probabil și tu, explorarea emoțiilor negative nu este întotdeauna un lucru ușor. Poate fi chiar un proces dureros și înspăimântător. De aceea atât de mulți dintre noi, chiar și practicanți cu experiență, fac tot posibilul să evite confruntarea cu rănile proprii.

Cameron, un instructor yoga devotat practicii, avea tendința să analizeze și să cerceteze orice problemă care îi cauza emoții nedorite. Dacă i se îmbolnăveau părinții, era brusc copleșit de stres, dar în loc să disipeze anxietatea și să gestioneze emoțiile care apăreau, Cameron prefera să recurgă la internet pentru a găsi cât mai multe informații despre simptomele și prognoza afecțiunii respective, opțiunile de tratament și așa mai departe. Intrând pe calculator, Cameron ajungea și să se joace, să acceseze

rețelele de socializare şi să răspundă la mesajele legate de muncă, în loc să mănânce şi să se culce la o oră decentă. Pe măsură ce acest obicei de a intra pe internet ori de câte ori emoțiile îl copleşeau a devenit tot mai profund înrădăcinat, Cameron a început să se simtă tot mai obosit în timpul zilei, mai puțin ancorat în realitate şi extrem de iritabil. Într-o perioadă în care emoțiile negative au devenit tot mai greu de suportat, Cameron a ajuns să îşi petreacă atât de mult timp pe internet încât au început să apară probleme în căsnicie, în relația cu copiii şi chiar la muncă. Şi-a dat seama destul de repede că rezistența pe care o opunea durerii îi genera, de fapt, mai multă suferință; astfel, a început să îşi aloce timp pentru a scrie într-un jurnal, a se relaxa, a vorbi cu prietenii şi a practica posturi yoga pentru diminuarea stresului. Cultivând aceste strategii mai sănătoase de a face față problemelor, Cameron a reuşit să ofere mai multă susținere părinților, să fie un soț, un părinte şi un angajat mai bun şi, cel mai important, să fie în armonie cu eul superior. Astfel, în pofida problemelor care continuau să existe, el putea să facă față într-un mod armonios şi eficient durerii, în loc să o evite, lăsându-se copleşit de stres.

Exercițiu: Descoperă sursa opunerii rezistenței

În mod ironic, evitarea emoțiilor sau rezistența pe care le-o opunem este, de fapt, ceea ce ne cauzează atât de multă suferință! Când reuşim însă să întâmpinăm orice emoție ca pe un bun profesor, rezistența dispare şi lasă loc unei noi înțelegeri. Această trecere dincolo de rezistență ne ajută să

acceptăm viața aşa cum este. Exercițiul care urmează te ajută să înțelegi care este sursa opunerii rezistenței şi îți oferă o metodă pentru a o transcende.

1. Gândeşte-te la o situație pe care nu o poți accepta. Poate că sunt mai multe, alege însă doar una. Notează-ți în jurnal convingerile şi frustrările cu care o asociezi. Fii sincer, indiferent ce îți vine în minte. Poate că vei observa gânduri în care nu crezi cu adevărat. Dar dacă sunt acolo, trebuie să vezi de ce.

2. Observă emoțiile care apar odată cu gândurile. Menține aceste emoții chiar dacă sunt neplăcute. Respiră profund pentru a te conecta la eul superior şi observă totul ca un martor. Notează-ți emoțiile în jurnal şi vezi ce reacții are corpul tău la ele. Sunt cumva asociate cu anumite preferințe/aversiuni, aşteptări sau dorințe? Îți amintesc de alte prejudecăți?

3. Reflectând mai profund asupra lor, dă-ți seama când te-ai simțit pentru prima dată astfel. Cu alte cuvinte, cât îți sunt de familiare aceste emoții? Cu ce experiențe din trecut le asociezi? Continuă exercițiul chiar dacă nu te simți confortabil – ține minte că emoțiile sunt doar o informație: deşi sunt neplăcute, nu îți pot face rău.

4. Pornind de la această autoanaliză, reuşeşti să-ți dai seama ce îți doreşti de fapt? Care este dorința mai profundă pe care o simți? Acum imaginează-ți că te îndrepți în direcția acelei chemări interioare profunde. Focalizează-te asupra stării de acceptare. Acceptă-te pe tine însuți şi acceptă viața aşa cum este. Vei vedea că starea respectivă, împreună cu liniştea interioară pe care o aduce, reprezintă, de fapt, ceea ce îți doreşti. Opunerea de rezistență şi suferința aferentă nu sunt în acord cu această dorință, însă au fost mesagerii care te-au ajutat să îți dai seama ce se întâmplă. Acum, orice situație dificilă poate fi transformată într-o oportunitate de învățare!

Exercițiu: Ascultă-ți mintea

Starea de anxietate poate fi, în mod paradoxal, cheia către eliberarea noastră de ea. Sentimentele de îngrijorare, teamă şi altele de genul acesta sunt mesaje folositoare venite din lumea emoțională. Ele ne spun că ceva nu este în ordine şi necesită implicarea noastră. Din cauza modului nostru de viață, în ritm rapid şi lipsit de o conexiune reală cu eul superior, poate că nu ne-am gândi niciodată la echilibrul personal dacă stresul nu ar trage un semnal de alarmă. Informațiile pe care ni le oferă emoțiile ne pot ajuta să ne eliberăm de stres. Ele ne oferă un feedback constant cu privire la direcția în care ne îndreptăm. Exercițiul care urmează îți oferă paşii necesari pentru a te folosi de emoții în vederea îndepărtării stresului.

1. Orice emoție oferă informații şi o direcție de acțiune. Trebuie să fim suficient de sensibili pentru a ne da seama ce simțim cu adevărat şi a ne folosi, astfel, de respectivele indicii. Alege o emoție din exercițiul anterior sau orice sentiment puternic pe care îl trăieşti în prezent. Respiră profund şi vezi unde anume în corpul tău este localizată emoția, ce intensitate are şi aşa mai departe.

2. Ce îți spune aceasta despre viața ta? Notează tot ce simți timp de 20 de minute fără să te opreşti. Ai încredere că emoțiile te vor ajuta să înțelegi profund cum să te eliberezi de situația actuală şi să ajungi la o stare de acceptare. Fii atent: când vei simți că îți vine să te opreşti înseamnă că eşti pe punctul de a dezvălui ceva important. Nu te opri, scrie tot ce îți vine în minte şi, cu siguranță, vei face o descoperire importantă.

Exerciţiu: Ceea ce faci deja!

Te-ai gândit vreodată ce ai face dacă ai câştiga lozul cel mare? Sau cum ar fi să ai o casă, un loc de muncă sau o relație nouă? Pe măsură ce citeşti cartea, te gândeşti cum va fi viața ta odată ce vei integra aceste lecții şi schimbări ale stilului de viață? Gândurile legate de viitor ne pot distrage foarte mult atenția în procesul eliberării de stres. Tentația de a visa cu ochii deschişi este prezentă zi de zi, atunci când ne dorim ca lucrurile să se schimbe cât mai repede! Odată ce alunecăm pe făgaşul planurilor de viitor, ne va fi foarte greu să continuăm cu perseverență practica necesară

pentru îndepărtarea stresului şi a anxietății din viața noastră. Pentru o stare mai profundă de acceptare şi pentru a fi prezent în realitatea curentă, fă exercițiul de mai jos. Atunci când ştii clar care-ți este direcția, apare o acceptare profundă, deoarece ştii că te îndrepți către libertate.

1. Este foarte posibil ca şi tu, precum cei mai mulți dintre noi, să acorzi o mai mare importanță greşelilor decât lucrurilor pe care le-ai făcut corect. Această perspectivă denaturată este demoralizantă şi subminează toate eforturile pe care le-ai investit în adoptarea unui stil de viață sănătos. Chiar acum, fă o listă cu obiceiurile tale sănătoase.

2. Ca o recunoaştere a lor, poți să te feliciți, rostind cuvinte de laudă, oferind un zâmbet sau o rugăciune. Lasă sentimentul acesta înălțător, fondat pe eforturile pe care le faci, să te susțină să fii şi mai disciplinat.

3. Zâmbeşte din toată inima şi remarcă diferența de la nivel emoțional în urma acestui zâmbet. Gândeşte-te că toți facem unele activități sănătoase, dar este imposibil să faci totul perfect de fiecare dată. A te simți inadecvat nu e de folos nimănui, dar dacă te bucuri de ceea ce faci, te vei simți cu siguranță inspirat să continui!

4. Porneşte de la acest fundament. Experimentează treptat cu noile comportamente, introducându-le în rutina ta, unul

câte unul. Atunci când simți că ai asimilat unul dintre ele, eşti pregătit să treci la următorul. Este un proces treptat, dar constant de elevare a stilului tău de viață. Păstrează o atitudine pozitivă şi apreciază toate practicile folositoare pe care le faci – orice lucru, oricât de mărunt, contează!

Toți sportivii sau muzicienii de succes îți vor spune că vizualizarea este esențială pentru performanțele lor. Imaginarea în prealabil a acțiunilor noastre antrenează creierul să execute planul în realitate. În mod uimitor, realizarea unei acțiuni sau simpla ei vizualizare activează aproape aceleaşi zone ale creierului. Chiar şi mai extraordinar este faptul că observarea unei persoane care face ceva va activa în noi aceleaşi zone ale creierului ca acelea activate în cazul persoanei respective. Poate de aceea ne simțim calmi când privim pe cineva meditând sau stresați atunci când îi vedem pe ceilalți că sunt stresați.

Grijile şi stresul sunt modalități prin care încercăm să ne pregătim pentru o viitoare suferință. Este cu putință să luăm acest obicei şi să îl transformăm într-un instrument pentru o viață lipsită de anxietate. Vizualizând că viața ta este aşa cum ți-o doreşti, anticipezi, de fapt, mental, un nou tip de răspuns, unul relaxat, la agenții de stres, înainte ca aceştia să se manifeste. Ulterior, în momentul evenimentului nedorit, obiceiul mental de a fi calm într-o situație stresantă va prevala.

Exerciţiu: Imaginea unei vieţi lipsite de anxietate

Inspirația vine din faptul că ştim încotro ne îndreptăm. Imaginându-ne detaliile unei vieți fără anxietate, putem lua măsuri clare în această direcție. Pentru următorul exercițiu, permite-ți să fii cât mai creativ şi mai minuțios.

1. Desenează sau descrie într-un jurnal, cât mai detaliat posibil, evenimentele vieții tale de zi cu zi lipsite de orice urmă de anxietate. Poți include idei cu privire la noile tale reacții față de ceea ce anterior îți provoca anxietate, precum şi atitudini de viață în general. La ce te gândeşti când te trezeşti? Ce vezi în oglindă? Ce observă alții la tine? Cum răspunzi stărilor de iritare sau dificultăților de pe parcursul zilei? Care este sentimentul tău general de legătură cu eul superior?

2. Revino periodic asupra acestei imagini a vieții tale lipsite de anxietate, în special în momentele în care simți că îți pierzi motivația sau că opui rezistență eforturilor necesare pentru a elimina stresul din viața ta.

Exerciţiu: Pârghii

A te folosi de o „pârghie” înseamnă „să profiți de ceva la maximum”. Acest exercițiu amplifică energia stilului tău de viață actual, care probabil prezintă unele aspecte utile în gestionarea nivelului actual de stres şi a acceselor de anxietate, pentru a săpa o cale care să te ducă departe de ele.

1. Ce funcționează deja în cazul tău? Scrie o listă cu aceste lucruri şi pune-o într-un loc uşor accesibil, în caz că stresul se amplifică. Un simplu memento este ceva foarte benefic în momentele când nu suntem siguri cum să procedăm pentru a avea o stare echilibrată a minții.

2. Trecutul îți poate oferi, de asemenea, indicii despre cum să elimini stresul. Gândeşte-te la o perioadă din viața ta când nu te simțeai atât de neliniştit sau aveai senzația că ai un control mai bun asupra lucrurilor. Ce era diferit în obiceiurile tale zilnice de atunci? Cine era în jurul tău? Care erau interesele tale? Cum îți petreceai timpul liber? Revenind la paşii aceia pe care îi făceai pe vremea când erai bine, poți reintroduce aceste obiceiuri sănătoase din trecut.

A relua un obicei vechi, indiferent cât de mult timp a trecut de când aveai acel obicei, este mult mai uşor decât să creezi obiceiuri noi pentru care nu există încă un fundament la nivelul creierului. Ar putea exista multe motive pentru care întoarcerea la ceva familiar este mai uşor de făcut decât crearea a ceva nou. Unul dintre motive ar fi acela că putem vizualiza ceva ce a mai existat înainte. Când ne amintim de

o situație calmă şi de o stare de bine, vedem şi oamenii care erau în jurul nostru atunci şi ne putem chiar reprezenta mirosuri şi sunete. Aceasta trezeşte în noi sentimente de plăcere şi activează sistemul nervos parasimpatic. Se generează, astfel, un răspuns imediat, care conectează sau activează anumite zone ale creierului conform unui anumit tipar – zone care au fost conectate deja înainte. Indiferent cât de mult timp a trecut de atunci, creierul poate face în continuare conexiunile. Pentru a construi noi căi neuronale şi noi asocieri este nevoie de mult mai multă practică deliberată. Descoperirile recente privind neuroplasticitatea au arătat că creierul poate dezvolta noi căi neuronale într-un timp destul de scurt, totuşi este nevoie de mai mult timp pentru a dezvolta aceste căi şi pentru a le face uşor accesibile decât pentru a reactiva vechile căi create de experiențe plăcute. Este mai uşor să recreezi ceea ce a fost cândva decât să dezvolți ceva complet nou.

O viață echilibrată

Neliniştea şi stresul sunt dovezi ale unei vieți dezechilibrate. Nu este vorba despre tulburarea unui echilibru extern, ci, mai degrabă, problema ține de neputința de a păstra o perspectivă echilibrată asupra vieții pe plan intern. Este firesc ca cerințele, programul zilnic şi echilibrul emoțional să se modifice continuu. Când acceptăm acest lucru, întâmpinăm viața cu o perspectivă mai echilibrată şi cu mai puțin stres, indiferent ce se întâmplă în exterior.

Ține mine că tu deții controlul asupra reacțiilor tale emoționale în fața diverselor situații, iar anxietatea este influențată de reacțiile pe care le ai, fie ele calme sau stresate. Străduieşte-te să reduci la minimum situațiile cu încărcătură emoțională mare, care îți afectează starea de calm. Asigură-te că îți faci timp să te bucuri de emoțiile pozitive, să râzi, să te distrezi şi să îți iei răgazuri tihnite – chiar dacă ți se pare că în acele răgazuri eşti leneş şi nu faci nimic! A ne oferi timp nouă înşine este ceva esențial ca să înțelegem de ce avem cu adevărat nevoie pentru o viață echilibrată.

Practica yoga la tine acasă

O practică simplă la domiciliu este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru a-ți menține liniştea şi încrederea în viața de zi cu zi. Practica de acasă nu trebuie să dureze prea mult – 10 sau 15 minute sunt suficiente, de cele mai multe ori. Analizează ce faci într-o zi şi vezi unde poți insera această scurtă perioadă. Dimineața devreme ar fi bine pentru tine să introduci această practică? Sau imediat după muncă? Sau ți-ar fi cel mai bine să efectuezi această practică înainte de culcare?

După ce ai stabilit momentul potrivit pentru a practica, găseşte un loc. Nu trebuie să cauți neapărat locul ideal chiar acum (însă dacă te inspiră procesul de căutare a acestui loc, atunci distrează-te căutându-l!). Fie că este în fața patului, lângă un fotoliu, la subsolul casei sau undeva

unde eşti pe jumătate sub pian, nu contează! Doar găseşte-ți un loc.

Acum, că ai găsit un moment şi un loc adecvat, alocă în fiecare zi o scurtă perioadă în care să efectuezi pe rând pozițiile, să te focalizezi asupra respirației, să reflectezi, să acorzi atenție unor lucruri care se trezesc în tine, precum şi emoțiilor şi sentimentelor care ies la suprafață, să notezi în jurnal sau să citeşti unele texte spirituale. Poate că, uneori, practica ta se va rezuma la a savura o ceaşcă de ceai în timp ce priveşti pe fereastră, iar în alte zile aceasta ar putea consta dintr-o plimbare. Cel mai important este să îți rezervi timp pentru linişte şi pentru autoanaliză. Observă efectul pe care aceasta îl are asupra încetinirii ritmului alert al vieții şi felul în care îți oferă protecție împotriva tensiunii şi a durerii emoționale.

Dacă ai participat doar rareori la cursuri de yoga, succesiunea şi specificul posturilor de yoga ar putea fi ceva complicat inițial. Unora le place aşa de mult yoga încât petrec zece minute în maşină după curs notând tot ce îşi pot aminti. Te sfătuim să cauți pe îndelete la o librărie o carte despre posturile yoga care te inspiră.

Elementele de bază ale unei practici yoga sunt simple:

1. Menține vitalitatea conexiunii creier–respirație–corp. Fii conştient.

2. Încălzeşte muşchii coloanei vertebrale prin exerciții de flexie în toate cele cinci direcții (în sus, în față, în spate, în lateral şi prin răsucire).

3. Realizează posturile în pereche. De exemplu, posturile care implică flexia în față trebuie urmate de posturi cu flexie în spate, iar cele aplicate pe partea stângă trebuie realizate şi pe partea dreaptă.

4. Relaxează-te la final, pentru a asimila beneficiile.

Relaxarea este o componentă-cheie în ceea ce priveşte integrarea beneficiilor practicii yoga. În mod similar, trebuie să ne odihnim suficient pentru a rămâne cât mai sănătoşi, pentru a asimila experiențele pe care le avem şi pentru a ne elibera de stres şi de anxietate.

Exercițiu: Odihna adecvată

Oboseala mare poate interfera cu angajamentul tău față de practica posturilor yoga la domiciliu. Când suntem foarte obosiți, nu vrem să ne petrecem timpul liber făcând „încă ceva", chiar dacă acel lucru este profund plăcut şi benefic. Trăim într-o cultură în care somnul este total insuficient. Electricitatea este probabil motivul principal al acestei probleme, dar munca până târziu, recreerea insuficientă şi confruntarea cu un nivel ridicat de stres din momentul în

care ne trezim contribuie, toate, la împotrivirea noastră atunci când vine timpul să mergem la culcare. În plus, mulți oameni nu pot dormi suficient de profund sau suficient de bine. Acceptarea faptului că este posibil să suferi şi tu de o lipsă acută de somn este primul pas în înlăturarea acestei bariere din calea practicii la tine acasă.

1. Asigură-te că dormitorul tău este cât mai întunecat posibil. Pentru a ajuta glandele interne să funcționeze optim şi pentru a-ți reface corpul, asigură-te că atunci când deschizi ochii noaptea, în jur este complet întuneric. Poți să îți instalezi jaluzele în acest scop sau chiar să pui la ferestre bucăți de carton care să le acopere complet. Nu păstra în dormitor ceasul deşteptător dacă acesta luminează pe întuneric.

2. Dacă adormi în timpul relaxării yoga, atunci corpul tău are nevoie de odihnă. Nu e nici o problemă dacă adormi (trebuie doar să îți pui o alarmă în cazul în care ai de mers undeva după efectuarea practicii!). Odihneşte-te dacă aşa simți nevoia şi foloseşte conştientizarea acestei nevoi pentru a-ți evalua obiceiurile. Te-ai putea culca mai devreme? Oare ar fi mai bine să reduci numărul activităților din programul tău? Când anume pe parcursul zilei ai putea să introduci un somn scurt de 15 minute?

3. În timp ce ne odihnim, asimilăm experiențe, descâlcim emoții profunde şi consolidăm procesul de învățare. Fără o odihnă adecvată, emoțiile şi sistemul nervos au de suferit,

afectând inevitabil intelectul şi uzând corpul. Ce schimbare minoră ai putea face chiar azi pentru a reuşi să te odihneşti mai mult?

Exerciţiu: Posturi yoga pentru un somn mai bun

Anumite posturi yoga sunt concepute pentru a calma sistemul nervos, astfel încât organismul să poată să se odihnească şi să se vindece. În cazul persoanelor care nu au timp pentru practică într-un alt moment al zilei, câteva exerciții înainte de culcare sunt o modalitate eficientă de a încorpora yoga în viața de zi cu zi. Astfel, corpul intră în modul „odihnă şi digestie”, ceea ce calmează mintea. Acest lucru ne pregăteşte pentru un somn mai profund, de o calitate superioară, fiindcă ne eliberăm de stresul de peste zi în loc să-l luăm cu noi în visele nocturne.

Urmează această succesiune pentru a te ajuta să adopți o stare mai relaxată. Pe măsură ce te obişnuieşti cu aceste mişcări şi începi să înțelegi o gamă mai amplă de posturi yoga, poți să adaptezi lista pentru nevoile tale. Aşază covoraşul pentru asane, dacă ai aşa ceva, chiar lângă pat, pentru ca ulterior să poți să faci relaxarea direct în pat şi apoi să adormi. (Bonus: dimineața, la trezire, covoraşul va fi acolo, iar tu vei putea face câteva mişcări uşoare de înviorare.)

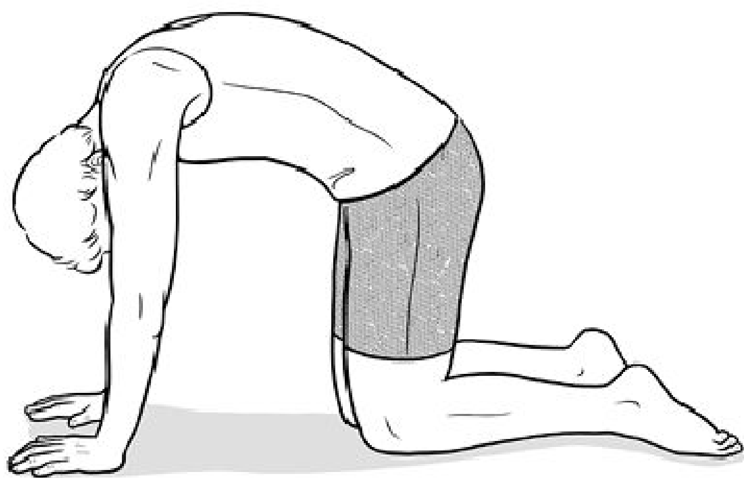


Figura 10.1a

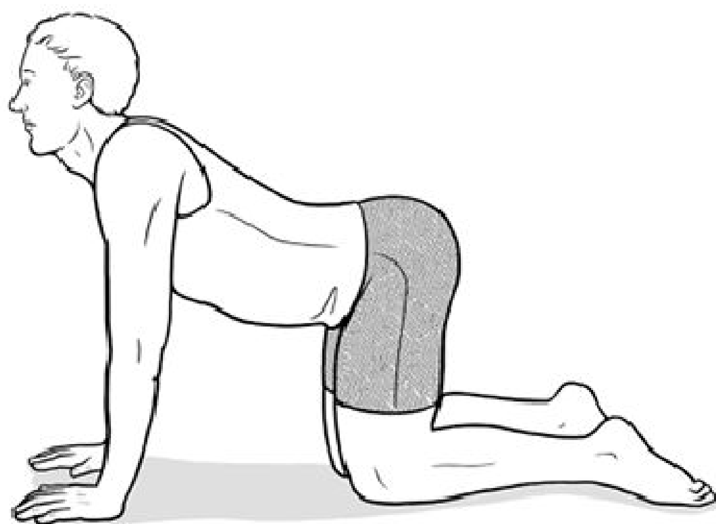


Figura 10.1b Marjariasana/Bitilasana (Postura pisicii/vacii)

Aşază-te sprijinit pe toate membrele, la fel ca în figură, cu mâinile în dreptul umerilor, degetele răsfirate şi genunchii sub şolduri. Expiră şi curbează-ți coloana în sus, în timp ce împingi bazinul şi bărbia spre interior, iar abdomenul e tras în sus. Inspiră şi curbează-ți spatele invers acum, ridicând zona feselor şi aducând bărbia în față şi în sus. Continuă cu alte câteva execuții, conectând mişcările cu respirația de fiecare dată. Cu cât respiri mai profund, cu atât mişcările vor fi mai lente, iar tu te vei simți mai liniştit.

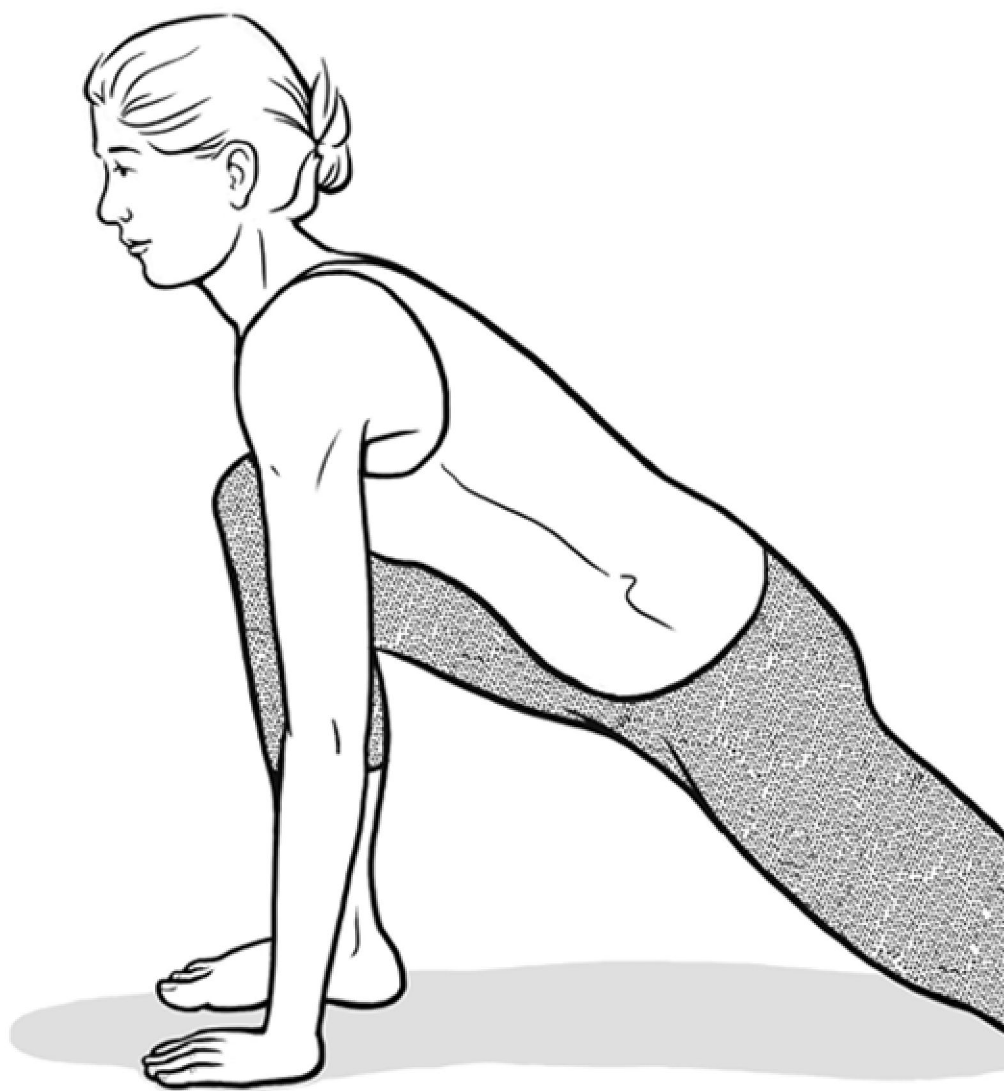


Figura 10.2



Din poziția sprijinit pe toate cele patru membre, adu piciorul drept în spațiul format de palmele tale. Genunchiul depăşeşte glezna, iar talpa este perfect lipită de sol. Întinde piciorul stâng în spate, odihnind genunchiul şi laba piciorului la sol. Privirea este orientată în față sau în jos, pentru relaxarea gâtului. După ce simți că îți poți menține echilibrul, ridică-ți trunchiul, aducând mâinile pe coapsa dreaptă sau deasupra capului. Lasă treptat trunchiul spre dreapta. Dacă simți că eşti în echilibru, poți să îți ridici brațul stâng pe lângă cap. Revino apoi în poziția inițială, sprijină-te cu palmele pe podea şi realizează postura pe partea opusă.

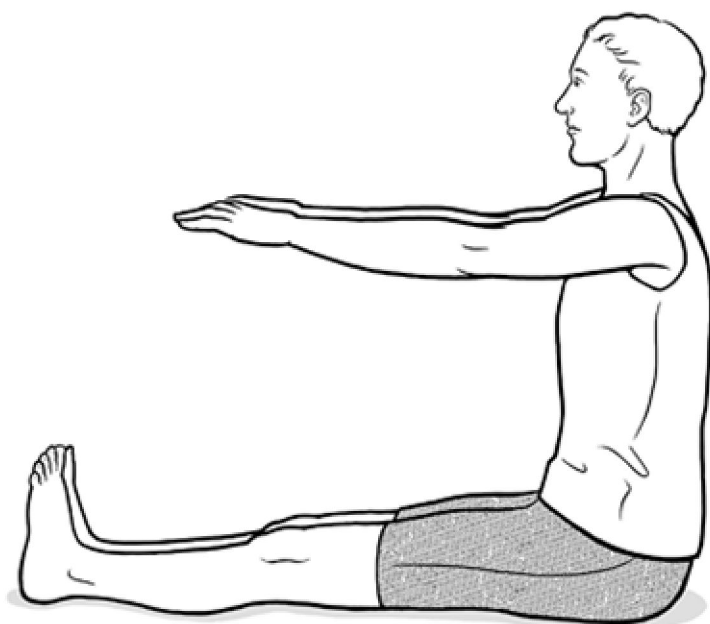


Figura 10.3a

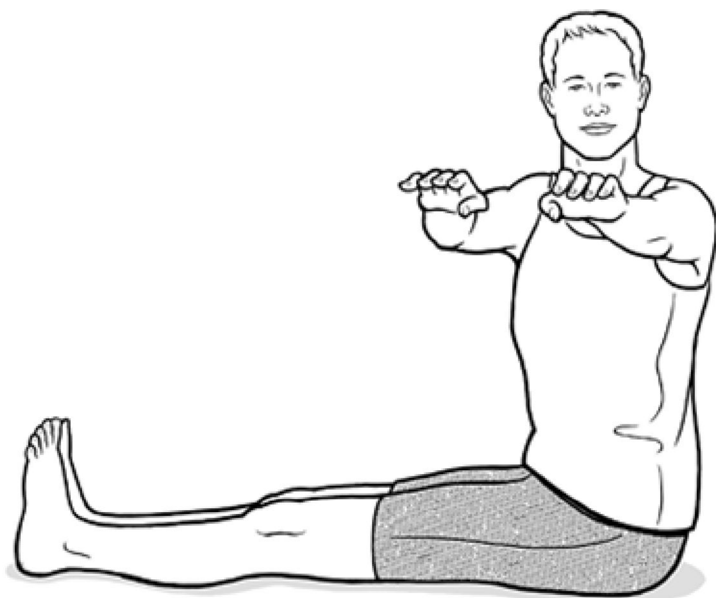


Figura 10.3b Varianta cu răsucire din poziție șezând

Din postura aşezat cu picioarele întinse în față, apasă fesele la sol şi întinde cât mai mult coloana în sus. Ridică ambele brațe la nivelul umerilor, în fața ta, şi poziționează-ți palmele ca şi cum ai ține o minge de plajă. În momentul expirației roteşte trunchiul de la bază, menținând coloana dreaptă şi mişcând corpul ca un întreg. Fixează-ți privirea în spațiul dintre mâini, relaxându-ți ochii. Expiră pentru a relaxa zona centrală a corpului, iar apoi repetă postura pe partea opusă. În final, revino în poziția inițială, sprijinit pe cele patru membre.

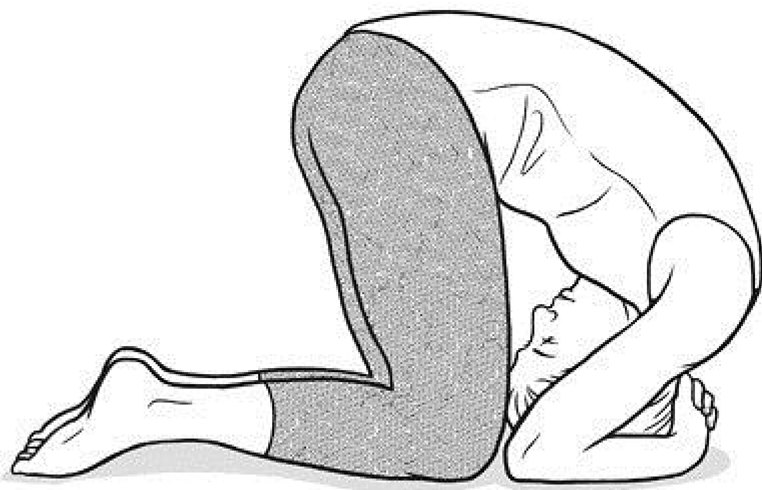


Figura 10.4 Sasangasana (Postura iepurelui)

Din poziția sprijinit pe toate membrele, ridică şoldurile deasupra genunchilor, cu coapsele orientate perpendicular pe sol. Cu degetele întrepătrunse formează un suport pe care să îți sprijini ceafa, în timp ce vârful capului atinge uşor podeaua. Greutatea corpului se sprijină pe antebrațe şi pe genunchi. Încordându-ți muşchii abdominali, arcuieşte-ți spatele în sus. Cu timpul, vei reuşi probabil să aduci partea superioară şi cea inferioară a corpului tot mai aproape una de alta, arcuind şi mai mult coloana în timp ce te sprijini doar pe brațe şi pe genunchi, nu şi pe cap.

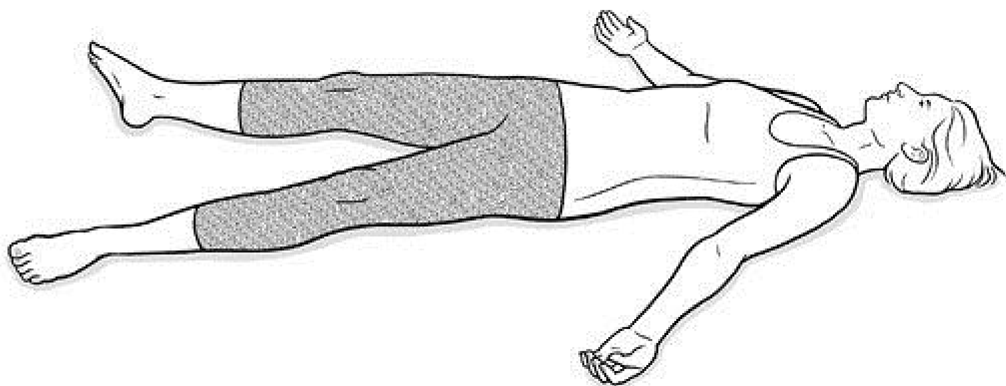


Figura 10.5 Savasana (Postura cadavrului)

Poți să urci în pat înainte de a începe această postură. Întinde-ți picioarele, cu tălpile mai depărtate decât şoldurile. Brațele trebuie să fie la jumătatea distanței dintre şolduri şi umeri. Relaxează-ți brațele cu palmele îndreptate în sus. Efectuează metoda ta de relaxare preferată. Poți apoi să adormi în această postură, care îți aduce o stare de echilibru şi de vindecare.

Acum, că ai la dispoziție atât de multe practici care să te ajute să depăşeşti orice rezistență, poți studia modalități prin care să îți echilibrezi tot mai mult viața. Exercițiul care urmează îți oferă posibilitatea de a manifesta o intenție clară în viața ta, pentru ca mintea să-ți rămână limpede şi plină de inspirație.

Exerciţiu: Roata vieţii

Cum reuşeşti să îți menții echilibrul pe bicicletă? Eşti atent la obstacolele care îți apar în cale şi le ocoleşti. Îți deplasezi greutatea de pe o parte pe alta pentru a reuşi să rămâi în şa la curbe. La fel ca mersul pe bicicletă, menținerea echilibrului în viață necesită o atenție constantă şi modificări subtile permanente, pentru a rămâne drept în şa în timp ce avansezi pe cale. Să explorăm câteva modalități simple de a-ți echilibra stilul de viață.

1. Ia o foaie de hârtie şi desenează pe întreaga ei suprafață o roată cu opt spițe. La mijloc desenează un cerc mai mic pe post de butuc. Scrie intenția ta curentă în acest cerc mai mic. Intenția poate fi un singur cuvânt care să te conecteze cu eul superior, cu o virtute sau cu un obicei pe care îl cultivi.

2. Dă un nume fiecărei spițe: Corpul, Energia, Sentimentele, Intelectul, Eul superior, Munca, Relațiile cu ceilalți şi Spiritul. Stabileşte un obiectiv personal pentru fiecare dintre aceste domenii. Aminteşte-ți să fii clar şi concis. Obiective cum ar fi „cel puțin de trei ori pe săptămână, să parchez mai departe de clădirea în care lucrez şi să mă bucur de natură în timp ce merg pe jos spre muncă" sau „reducerea stresului prin oprirea telefonului mobil cu două ore înainte de culcare marți şi joi" sunt doar câteva exemple.

3. Selectează un obiectiv dintr-un domeniu asupra căruia să îţi focalizezi toate eforturile, până când îl vei stăpâni. Apoi, poţi decide să reiei exerciţiul de la început sau pur şi simplu să alegi o altă spiţă de pe roata vieţii pe care să te concentrezi.

Rezumatul capitolului

1. Este nevoie de timp pentru a ne schimba gândirea şi comportamentul, deoarece creierul şi sistemul nervos au anumite tipare încorporate în ele. Însă ne putem schimba reacţia faţă de respectivul tipar chiar azi!

2. Priveşte realitatea cu un calm obiectiv şi aminteşte-ţi că există mai multe opţiuni de răspuns, nu doar stresul. Stresul şi anxietatea sunt un răspuns exersat, un truc al minţii şi nu sunt potrivite în orice situatie.

3. Observă-ţi gândurile şi sentimentele pentru a înţelege mesajul lor, în timp ce cultivi o perspectivă obiectivă şi relaxată. Emoţiile ne sunt cel mai bun profesor, căci ele ne arată calea pentru a trece dincolo de stres.

4. Evitarea sau respingerea sentimentelor noastre adevărate ne cauzează suferinţă şi stres.

5. Rămâi în prezent, iar viitorul va avea grijă de el însuşi. Bucură-te de ceea ce faci deja pentru sănătatea ta mentală.

6. Vizualizarea situațiilor în prealabil pregăteşte creierul pentru a realiza planul în realitate.

7. Anxietatea şi stresul sunt dovada unei vieți dezechilibrate. Pentru a atinge echilibrul, consideră viața drept o roată cu multe spițe, ştiind că există numeroşi factori ce țin de modul de viață pe care îi poți armoniza. Selectează unul şi acționează!

Următorul capitol te ajută să îți vezi viitorul neatins de vălul neliniştii şi al stresului.

11. De la gestionarea la transformarea stresului

Acum suntem gata să lăsăm anxietatea în urmă! Instrumentele oferite în această carte te ajută să te eliberezi de tiparele interioare ale anxietății şi ale stresului. Să

sperăm că viața ta nu se mai rezumă la simpla gestionare a stresului. Printr-o schimbare de perspectivă, ai ajuns să îl transformi. La fel ca toți ceilalți oameni, vei mai simți îngrijorare şi stres, dar nu te vei mai identifica drept o persoană stresată. Dacă anxietatea reapare, aminteşte-ți că este doar o stare de excitare a sistemului nervos, fiind 100% controlabilă. Ca să nu agravezi ciclul stres-anxietate – cum s-ar întâmpla dacă ai deveni stresat pentru că eşti anxios şi anxios cu privire la stres –, aminteşte-ți că, de fiecare dată când te simți anxios, ai de-a face cu o oportunitate de învățare. Factorii de stres sunt bine-veniți, deoarece sunt un mijloc de a-ți consolida legătura cu eul superior.

Exerciţiu: Forţa intenţiei

De-a lungul acestui proces de terapie prin yoga, ai lucrat cu o intenție personală pe care ai stabilit-o în Capitolul 1. Poate că ai rafinat-o pe măsură ce ai parcurs cartea, ca urmare a înțelegerii şi a acțiunilor tale. Poți să continui să îți modifici intenția pe măsură ce afli tot mai multe despre tine şi te conectezi tot mai profund la ființa ta.

1. Scrie intenția ta actuală şi pune-o undeva la vedere pe birou, în locuri în care ți se declanşează anxietatea sau acolo unde te odihneşti şi te relaxezi.

2. Stabileşte-ți un memento pentru a face pauze în fiecare zi ca să observi în ce raport se află starea ta interioară cu intenția stabilită. Un astfel de moment poate fi unul de conştientizare, de validare sau de acordare la frecvența respectivă – poate că în unele zile te vei focaliza mai mult asupra intenției şi vei beneficia de pe urma ei, iar în alte zile o vei uita complet. Nu te îngrijora însă, este normal; tot ce trebuie să faci este să te refocalizezi asupra ei. Bucură-te de starea interoară pe care ți-o trezeşte.

3. Pe măsură ce urmezi acest proces, observă şi notează modul în care menținerea intenției tale spirituale îți schimbă starea interioară sau chiar natura sarcinilor zilnice.

Exerciţiu: Controlul stărilor interioare

În cartea de față ai învățat să îți urmăreşti experiențele interioare fără a reacționa la ele. Acest martor interior îți permite să faci față schimbărilor interioare, normale, de altfel. Martorul rămâne relaxat şi neschimbat, indiferent ce gânduri sau sentimente îi trec prin față. Reacţiile emoționale nu reprezintă o problemă. Nu este nevoie să fugi de emoții sau de circumstanțele care le provoacă. Apreciază lecțiile pe care ți le oferă.

1. Observarea emoțiilor şi perspectivelor interioare într-o stare de acceptare îți permite să explorezi şi să îți cunoşti

propria ființă. În ce momente din zi constați prezența unui climat de pace interioară?

2. Descrie cât mai în detaliu cum apare această stare interioară. Ce obiceiuri sau schimbări mărunte la nivelul convingerilor pe care le influențează climatul tău interior? Ce ai schimbat cu privire la gândurile, rutina şi relațiile tale sau la mediul înconjurător? Ai încredere că aceste oaze de linişte se vor extinde la fel ca o picătură de vopsea care se dizolvă în apă, colorând treptat toate dimensiunile vieții tale în nuanța păcii interioare şi a conştienței.

3. Ori de câte ori este posibil, fă tot ce poți pentru a-ți controla climatul interior. Atunci când nu reuşeşti, mulțumeşte-te să-l priveşti prin fereastra martorului detaşat, ştiind că eşti protejat de furtună de către eul superior, cel adevărat şi etern.

Menţinerea şi continuitatea

Atunci când ne simțim bine, avem lesne tendința să ne relaxăm prea mult. Micile obiceiuri importante ce țin de stilul nostru de viață vor fi date uitării, în timp ce alegem activități care nu ne folosesc la nimic. Aşa cum dieta şi mişcarea ne influențează greutatea, dacă începem să sărim peste rutina noastră plină de pace, vom vedea cum revin vechile sentimente care ne produc tulburare. Este mult mai

ușor să îți păstrezi calmul și să continui o viață liniștită decât să regăsești acest calm și să iei totul de la zero. Dacă simți că aluneci de pe cale – ceva ce i se poate întâmpla oricăruia dintre noi, deoarece viața este în continuă schimbare –, acceptă lucrurile așa cum sunt și reia cât mai repede activitățile care îți fac bine!

Procesul schimbării

Schimbarea, chiar și atunci când este în direcția vindecării, este o provocare. Este normal să simțim cum opunem rezistență sau chiar că motivația piere treptat. Gândește-te cum a fost ultima dată când ai încercat să schimbi ceva. Probabil te-ai gândit dacă schimbarea este sau nu o idee bună și cum să procedezi cel mai bine. Cu toate acestea, probabil că nu ai integrat schimbarea respectivă dintr-odată. În mod normal, schimbarea are loc în etape măsurabile, conform definiției date de Prochaska și DiClemente.[1]

Etapa preliminară are loc înainte chiar de a ne pune problema schimbării. În acest punct se manifestă chiar o negare a problemei sau, dacă nu, conștientizarea ei însoțită însă de o lipsă a voinței de schimbare. Este firesc să manifestăm respectiva atitudine față de unele aspecte ale vieții noastre, în special atunci când suntem focalizați asupra dezvoltării în alte privințe.

Următoarea etapă, a contemplării, este atunci când ne gândim la problema noastră şi la posibilitatea schimbării. Devenim astfel conştienți de consecințele alegerilor noastre şi analizăm implicațiile schimbării, deşi cel mai adesea sentimentele noastre sunt încă amestecate în privința asta.

Etapa de pregătire apare odată ce ne-am decis să ne schimbăm; acum a venit momentul să ne pregătim! Ne gândim la ce trebuie să schimbăm, când şi unde. Pregătirea este etapa de planificare în care, în pofida fricii şi a opunerii rezistenţei, devenim conştienţi de beneficiile schimbării şi ne gândim cum să facem unele modificări. Este o etapă importantă, în care anticipăm obstacolele înainte să apară şi pregătim soluţii. De asemenea, acum putem deja să ne imaginăm viaţa fără problema respectivă! Mulţi oameni se împotmolesc în etapa de pregătire. Le este teamă să treacă de la pregătire la acţiune. Atât timp cât te pregăteşti, nu poţi eşua, dar nici nu vei reuşi dacă nu vei acţiona niciodată.

Etapa acțiunii este esențială. Analiza, contemplarea şi vizualizarea rezolvării problemei nu îmbunătățesc efectiv viața în lumea exterioară. Deşi este benefic să ne focalizăm constant pe ideile sănătoase din etapele anterioare, numai acționând putem ajunge la o rutină sănătoasă integrată.

Etapa de menținere implică acțiune susținută. Schimbările sănătoase sunt practicate şi întărite constant până când devin automate şi durează o perioadă lungă. Acum reuşim să evităm mai uşor vechile obiceiuri şi să trecem peste momentele de slăbiciune. Este o „normalitate nouă”, care ne aduce multe avantaje, chiar dacă este nevoie de timp pentru

a integra schimbarea. Este posibil să remarcăm anumite gânduri vechi şi ecouri ale vechilor comportamente, însă vom observa toate acestea din perspectiva unui martor neafectat de ele. Efortul este necesar în continuare şi în etapa de menținere. Din acest punct putem să ne îndreptăm în două direcții: recăderea în vechile tipare sau un comportament stabil.

Recăderea, reapariția comportamentelor nesănătoase din trecut este ceva obişnuit în procesul schimbării. Nu te lăsa descurajat, pur şi simplu reia strategiile din etapa acțiunii. În general, procesul va fi mai rapid atunci când îl reiei a doua (a treia sau a zecea) oară, în special pentru că ştii deja cât de mult îți îmbunătățeşte viața această schimbare. Pacea interioară nu reprezintă un demers singular, care reuşeşte sau nu; recăderea în vechile tipare poate reprezenta o etapă folositoare a schimbării, deoarece ne ajută să ne înțelegem obiceiurile, nevoile şi slăbiciunile. În mod ironic, aceasta consolidează planul nostru de luptă împotriva anxietății! Cu cât ne mobilizăm mai repede să depăşim momentele de recădere, cu atât mai rapid vom reuşi.

Atunci când etapa de menținere devine ceva automat, comportamentul se stabilizează. Am ajuns la un nou nivel. Avem deja o viață mai bună, fără problema din trecut. A reveni la fostul comportament ar fi ceva nefiresc. Problema nu ne mai caracterizează. Făcând schimbări benefice, avem acum o stare de pace, mulțumire şi acceptare, fiind armonizați cu eul superior. Schimbarea a devenit deja felul nostru de a fi.

Exerciţiu: Menţinere şi continuitate

În domeniul terapeutic, se vorbeşte mult despre spirala vindecării. Aceasta este opusul unei spirale îndreptate în jos prin care anumite comportamente şi emoţii duc, în mod inevitabil, la o alunecare până în punctul cel mai de jos. Spre deosebire de aceasta, spirala vindecării este un ciclu care ne amplifică starea de bine. Cu toate că gândurile şi comportamentele negative anterioare pot reveni, atunci când ne aflăm pe spirala vindecării ne putem da seama că schimbarea are într-adevăr loc. De fiecare dată când repetăm un tipar interior sau exterior, suntem mai pregătiţi să îi facem faţă, iar acesta are un impact mult diminuat asupra stării noastre de pace interioară. Astfel, ceea ce anterior aducea negativitate devine acum o manifestare a schimbării şi a evoluţiei personale.

1. Vizualizează procesul de schimbare din viaţa ta. Alege un domeniu în care să manifeşti o mai mare relaxare.

2. Fă-ţi un plan concret, iar apoi pune în aplicare aceste acţiuni. Fii conştient de efortul depus, chiar dacă lucrurile nu au ieşit perfect! Alege un moment al zilei în care să conştientizezi şi să onorezi, zi de zi, aspiraţia manifestată.

3. Propune-ţi ca peste o lună de acum înainte să reciteşti anumite pasaje din cartea de faţă. Revizuieşte-ţi intenţia

stabilită. Conectează-te la ea. Bucură-te de schimbările făcute datorită eforturilor depuse în ultima lună.

O privire de ansamblu asupra vieţii

Viziunea noastră asupra vieții dictează felul în care ne trăim viața. Să luăm, de exemplu, cazul lui Debbie, redactora care era cuprinsă de anxietate de fiecare dată când avea un termen-limită. Pentru ea, orice obiectiv pe care şi-l propunea ajungea să fie un factor de stres imens, mai ales fiindcă avea termene-limită nu doar pentru fiecare carte, ci chiar în fiecare oră a zilei. Avea foarte multe termene-limită! Debbie era plătită în funcție de numărul total de cuvinte pe care le redacta în fiecare zi – în mod corect. Ajunsese chiar să stea într-o poziție aplecată în față, foarte incomodă, din cauza orelor petrecute la calculator şi a stresului că trebuie să citească cât mai repede pentru a câştiga suficienți bani. Era foarte slăbuță şi adesea nu făcea pauze de masă, fiindcă muncea încontinuu pentru a verifica un anumit număr de cuvinte zilnic.

Cursurile de yoga i-au prins bine lui Debbie. A început să se simtă mai relaxată şi să respire mai uşor. Problema era ciclul acesta repetitiv în care se simțea bine după o şedință de yoga, dar apoi devenea din nou stresată la muncă. Debbie a decis să participe şi la şedințe de terapie prin yoga. I-a devenit astfel foarte clar că atitudinea ei era cheia; trebuia cumva să îşi schimbe viziunea în ceea ce priveşte termenele-limită. Acestea sunt o realitate – întreaga industrie publicistică este organizată în jurul lor. Într-o

primă fază, Debbie a recunoscut că urăşte să i se pună un termen-limită pe care îl simte ca pe o povară imensă ce o trage în jos. În cadrul şedinţelor noastre de terapie prin yoga integrală, în loc să încercăm să ignorăm realitatea termenelor-limită, am încercat să ne folosim de energia acestei presiuni. Debbie a făcut exerciţii dintre cele descrise în această carte. La un moment dat, a vizualizat că se află pe o corabie, iar termenele-limită reprezintă vântul care îi suflă în pânze. Şi-a dat seama că se poate folosi de impulsul respectiv pentru a fi mai productivă. Această schimbare de atitudine a ajutat-o să navigheze pe marea învolburată a activităţii profesionale. De fiecare dată când vântul (stresul) devenea prea intens, lua o pauză pentru a se refocaliza. A început să îşi acorde pauze de câte cinci minute de-a lungul zilei. În acest timp făcea câteva posturi yoga sau se plimba. A decis să închidă calculatorul în timp ce mănâncă. Astfel, simte tot mai mult că ea deţine controlul!

În momentele în care identifici sursa stresului din viaţa ta, dă-ţi seama că poţi, la rândul tău, să te foloseşti de vizualizare şi de afirmaţiile pozitive pentru a dobândi o nouă perspectivă, mai cuprinzătoare. Pe măsură ce ajungi să îţi vezi existenţa cu alţi ochi, poţi încorpora treptat tot mai multe practici care să te ajute să ai o stare de sănătate fizică şi mentală mult mai bună. Acest proces de reorientare contribuie la transformarea ta constantă pe toate nivelurile fiinţei.

Echilibrul adus de sprijinul celorlalţi

Atunci când cauți să te disciplinezi pentru a-ți menține rutina trebuie să ai în vedere rolul important pe care îl joacă ceilalți. Chiar şi cea mai inteligentă şi mai experimentată persoană ştie că va merge mult mai sigur la sala de sport dacă i-a promis unui prieten sau antrenorului; în lipsa unui stimul exterior s-ar putea să nu se mai ducă! Înscrie-te la un curs de yoga, găseşte un prieten care să te susțină sau contactează un terapeut yoga pentru a te ajuta să îți menții obiceiurile pozitive şi să ai, astfel, o viață armonioasă.

În general vorbind, sprijinul celorlalți este ca o haină: unele culori te prind bine, în timp ce altele nu ți se potrivesc, în funcție de nuanța tenului, de coafură, de estetica personală şi de personalitate. Este recomandabil să îți petreci timp cu ceilalți pentru a avea o viață sănătoasă, dar, în acelaşi timp, trebuie să te asiguri că stilul lor este în acord cu personalitatea ta. Sami, de exemplu, este tipul de om căruia îi este teamă să rămână singur şi, prin urmare, se oferă voluntar pentru orice tip de activitate în care sunt implicați copiii. Pe lângă faptul că merge constant la biserică, este membru într-o mulțime de comitete, iar în timpul petrecut acasă face permanent curățenie, se organizează şi caută să controleze, prin orice mijloace, realitatea. Pentru el, sprijinul oferit de ceilalți şi o viață echilibrată ar însemna să fie prezent la diverse evenimente ca simplu participant, nu în calitate de organizator.

Carol este genul de persoană care ține în ea orice stare de stres şi anxietate, iar în exterior pare perfect calmă. Îi este teamă să vorbească cu ceilalți deoarece îi vine greu să îşi stăpânească gândurile şi să le exprime în cuvinte. Dacă se apropie prea mult de cineva, simte o stare şi mai mare de anxietate din cauza presiunii de a spune ceea ce trebuie. Îşi

petrece timpul liber cu maximum un prieten sau doi. Ea este un exemplu tipic de persoană introvertită. Nu înseamnă că e o persoană cu anxietate socială, ci doar că interacționează altfel cu lumea. Pentru Carol este mai bine să se afle într-un grup mai mic, pentru o stare de echilibru mental şi emoțional, încercând să ia parte din când în când la comitetele acelea la care Sami ar trebui să renunțe.

Exerciţiu: Adaptarea comunităţii

Dacă eşti un introvertit, cauți probabil un grup care să îți permită să îți vezi de treburile tale, în timp ce îți interacționezi, totuşi, cu ceilalți. Dacă eşti un extravertit, cauți probabil un grup unde să simți că colaborezi cu ceilalți, oferindu-ți astfel şansa de a interacționa şi de a împărtăşi. Interesele tale personale şi cauzele care îți trezesc entuziasmul te vor ghida către grupul cel mai potrivit pentru tine. Realizează exercițiul care urmează, pentru a te simți inspirat să faci cea mai bună alegere.

1. Enumeră câteva activități, orientări politice, ideologii spirituale şi demersuri creatoare care sunt importante pentru tine sau în legătură cu care ți-ai dorit dintotdeauna să afli mai multe.

2. Caută mai multe detalii pe internet în legătură cu cel puțin unul dintre lucrurile enumerate, pentru a afla cât de

prezent e el în cadrul comunității tale. Cere părerea celor din jur – vei fi uimit să constați că, odată ce ai pus în mişcare această intenție, grupul te va găsi pe tine!

Împrieteneşte-te cu oameni fericiţi

Oricine e interesat de transformarea personală îşi caută tovarăşi pentru a învăța împreună cum să atingă succesul. Da, orice comunitate spirituală, religie, sport sau hobby are un grup de suport: dansatorii dansează împreună, pasionații de carte au cluburi de lectură, copiii merg să se joace unii cu ceilalți, iar cei care vor să aibă o viață mai sănătoasă participă la seminare şi ateliere. Poți să te înscrii la o sală de fitness, la un curs de yoga, să mergi la un templu, să participi la un grup de meditație, să mergi pe jos la serviciu împreună cu o colegă, să mergi la un atelier de pictură, la un cerc al scriitorilor sau, de ce nu, la o şezătoare tradițională. Participă la activități care te pasionează, alături de alte persoane care au aceleaşi hobby-uri ca tine. Dacă îți place să studiezi păsările, încearcă să faci mai mult în direcția aceasta – nu te plimba singur prin pădure, găseşte-ți un grup! Dacă îți place să găteşti, să te plimbi, să tricotezi sau să alergi, găseşte un grup de oameni motivați care fac acelaşi lucru. Oricare ar fi pasiunea ta, înscrie-te într-un grup. Astfel, vei face parte dintr-o comunitate care te va susține şi îți va fi mult mai uşor să faci acel lucru. Ți se va părea distractiv. Toți oamenii fericiți de pe această planetă au în comun acest lucru – faptul că se simt bine indiferent ce fac, fie ei bogați sau săraci.

Exerciţiu: Grupul de sprijin

Intenția aici este să îți oferim o listă de potențiale surse de sprijin care să îți fie de ajutor şi să te impulsioneze. Poate că în unele zile nu te vei simți motivat să faci ceva pentru sănătatea ta şi să trăieşti viața la maximum; atunci te vor ajuta prietenii care gândesc la fel ca tine. Cartea de față este o resursă foarte bună, prietenii însă vor fi cei care te vor susține practic. Comunitatea este esențială pentru noi toți.

1. Ce obiceiuri de viață ți-ai creat până acum pentru a-ți amplifica starea de pace şi încredere în tine însuți? Gândeşte-te pe rând la fiecare dintre acestea, pentru a vedea în ce fel te-ar putea ajuta ceilalți să perseverezi.

2. Examinează lista cu grupurile, hobby-urile şi activitățile de la exercițiul anterior care îți par interesante. Cine te-ar putea ajuta să perseverezi în acele activități, în calitate de prieten, fără a aştepta o recompensă materială?

Cursurile de yoga şi inspirația

Există o vorbă care spune că „în fiecare zi se aşterne praful”. Cu siguranță, asta ne poate ajuta să nu ne mai simțim frustrați de necesitatea permanentă de a face curățenie în

casă şi, în acelaşi timp, ne aminteşte ce important este să ne menținem mintea curată şi limpede. Stresul zilnic se poate acumula foarte uşor, iar dacă nu ne facem timp să „ne curățăm de praf" vom deveni la fel ca o oglindă uitată într-un colț, care nu mai reflectă adevărata imagine a eului autentic. Mulți oameni compară practica yoga cu îndepărtarea straturilor succesive ale unei cepe: după ce dăm la o parte unul dintre ele, ne dăm seama că urmează încă unul şi încă unul! Această cale către comuniunea cu eul superior nu are un sfârşit, ci devine din ce în ce mai rafinată, mai subtilă, mai sensibilă şi mai extatică. În procesul perpetuu al transformării interioare, este important să învățăm mereu despre noi înşine.

O modalitate simplă de a rămâne conectat la eul superior şi la calea spirituală constă din a găsi în zona în care te afli un curs de yoga sau de meditație care să se potrivească cu abilitățile tale fizice şi cu nivelul căutării interioare. Cursurile de genul acesta au apărut relativ recent în unele oraşe, astfel că va trebui să ai răbdare până vei găsi stilul şi instructorul cel mai potrivit pentru tine. Până la urmă, ceea ce contează cu adevărat este să îți petreci cât mai mult timp în compania unor oameni cu interese similare, alături de care să realizezi posturi corporale sau exerciții de respirație şi de relaxare pentru a-ți cunoaşte propria lume interioară. Bineînțeles, trebuie să ai grijă să nu îți forțezi corpul, dar dacă această condiție este îndeplinită, bucură-te de ce îți oferă instructorul şi de întreaga experiență.

Dacă locuieşti într-o zonă izolată unde nu sunt cursuri de yoga sau de meditație pe care să le frecventezi, caută pe internet DVD-uri care să conțină indicații pentru ceea ce te interesează pe tine, cum ar fi „meditații pentru

transformarea personală” sau „deschiderea inimii prin yoga”. Citeşte mai multe păreri şi îți vei da seama care este produsul cel mai potrivit pentru tine. Poți, de asemenea, să împrumuți DVD-uri sau CD-uri audio de la biblioteca din oraşul tău sau le poți descărca direct de pe internet. Sunt disponibile, de asemenea, multe webinare despre yoga şi meditație. O dată la câteva luni, poți chiar să mergi până în oraşul cel mai apropiat pentru a participa la cursuri, ateliere sau tabere de meditație. Aceste scurte excursii te vor ajuta foarte mult în practica ta.

Există multe abordări în ceea ce priveşte practica yoga şi cursurile de meditație. Vei vedea că unele sunt mai potrivite pentru nivelul tău fizic şi emoțional. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi pe durata cursului. Închide-ți telefonul. Ai grijă să nu fii deranjat de nimic exterior, pe cât posibil. Profită de ocazie pentru a atinge o stare de pace şi interiorizare. Chiar dacă eşti şi tu, la rândul tău, un instructor de yoga, când participi ca simplu cursant, bucură-te de asta.

Exerciţiu: Transformare în echipă

Este important să nu faci această călătorie de unul singur. Alături de un prieten care are aceleaşi aspirații ca tine, te vei simți permanent inspirat şi vei avea cui să-i ceri ajutorul la nevoie. În exercițiul anterior te-ai raportat la ajutorul comunității. Exercițiul de acum îți va oferi şansa de a învăța cum să recrutezi un partener pentru o transformare cât mai profundă.

1. Ia legătura cu un prieten sau un membru al familiei care este interesat de transformarea personală. Inițiază o conversație cu o persoană de la cursul de yoga. Găsește-ți un partener cu care să faci echipă. La fel ca în cazul parteneriatelor la antrenamentele sportive, vă puteți inspira unul pe celălalt pentru a depăși diversele obstacole care apar. Îți vine în minte cineva cu care ai putea împărtăşi această călătorie? Există vreo persoană pe care să vrei să o cunoşti mai bine şi care ar putea avea idei şi interese similare cu ale tale?

2. Parcurge această lucrare şi alte cărți de dezvoltare personală împreună cu partenerul tău de yoga, verificând fiecare progresele celuilalt. Astfel, îți va fi mai uşor să rămâi pe cale şi în acelaşi timp te vei simți inspirat ştiind că îi eşti de ajutor altcuiva!

Exercițiu: Bonus – cum să convingi sistemul nervos să se relaxeze

Atunci când trăim o stare de anxietate profundă, ne putem folosi de anumite practici exterioare pentru a influența climatul interior. Exercițiul de față are la bază o succesiune de posturi yoga, dar poți aplica aceleaşi principii în cazul unei plimbări în ritm alert, menținerii unei posturi mai dificile sau al altor activități care amplifică pulsul. Exercițiul va face să crească şi mai mult bătăile inimii şi ritmul

respirației, deja influențate de anxietate. (Din acest motiv, la fel ca în cazul tuturor celorlalte exerciții, te rugăm să consulți un medic pentru a te asigura că poți realiza această activitate.) Practica yoga începe într-un mod dinamic, oferind astfel corpului un motiv exterior pentru starea sa de surescitare fiziologică existentă deja. Apoi, când starea interioară şi cea exterioară sunt în concordanță, viteza de execuție a exercițiilor este redusă treptat, făcând să scadă ritmul cardiac şi cel respirator. Astfel, sistemul nervos e păcălit să treacă de la stres la relaxare.

Realizează Surya Namaskara (Salutul soarelui) cu o viteză exagerată. Această succesiune de posturi yoga este descrisă mai jos. Dacă nu eşti familiarizat cu ea, practic-o în prealabil într-un ritm mai lent, pentru a o învăța.



Figura 11.1

1. Porneşte de la poziția stând în picioare în Tadasana (Postura muntelui). Poți începe, de asemenea, cu mâinile în dreptul inimii într-un gest al rugăciunii, după cum e ilustrat în Figura 11.12, la finalul acestei succesiuni.

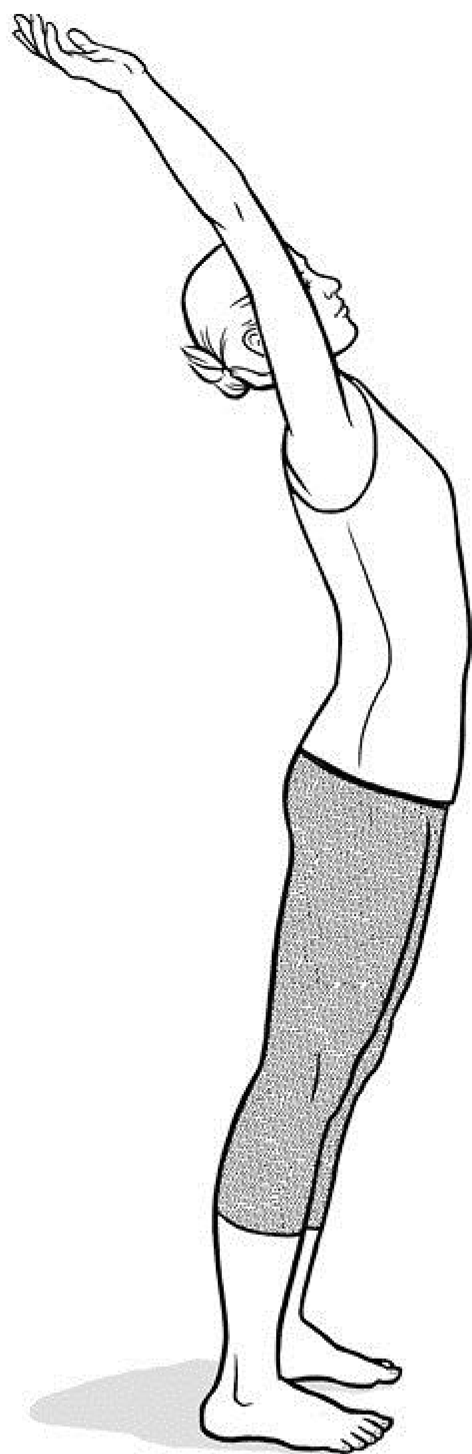


Figura 11.2

2. Inspiră şi adu-ți brațele deasupra capului cât de sus poți, în Urdhva Hastasana (Postura întinderii în sus). Poți să exagerezi chiar ridicarea pieptului şi să-ți alungeşti abdomenul, în timp ce zona inferioară a spatelui rămâne stabilă.



Figura 11.3

3. Expiră şi apleacă-te în Uttanasana (Postura arcuită în faţă). Întinde-ţi cât mai mult coloana vertebrală şi relaxează-ţi gâtul. Aşază-ţi palmele pe podea de o parte şi de alta a tălpilor sau prinde cu fiecare mână cotul opus.

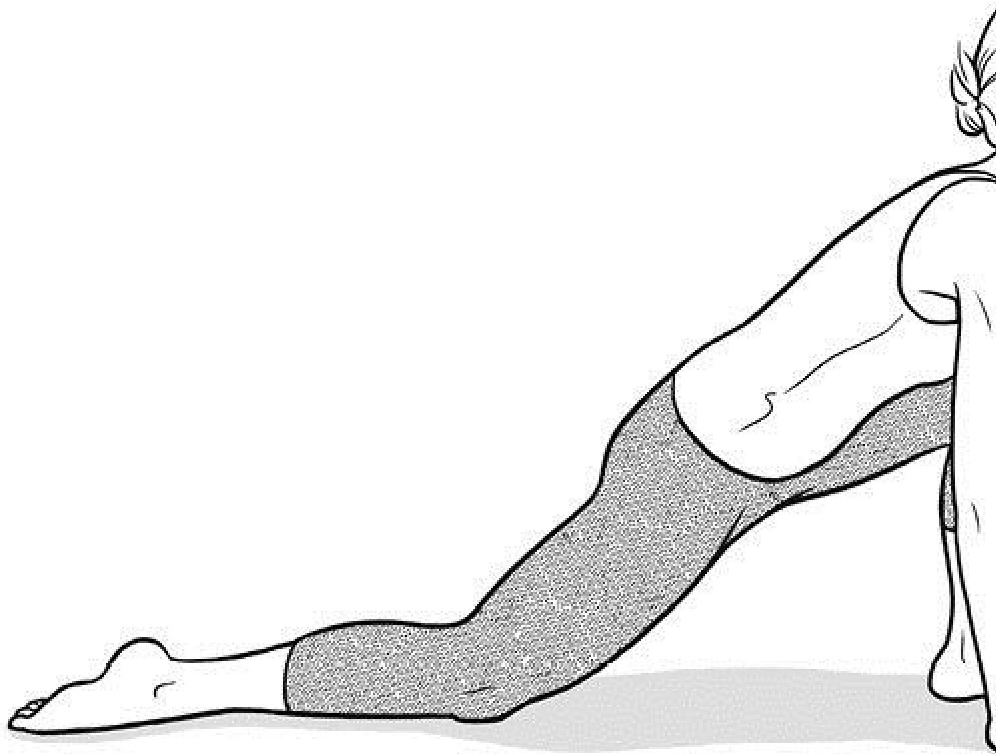


Figura 11.4

4. Inspiră şi întinde-ți piciorul drept în spate, cu genunchiul cât mai aproape de podea. În acelaşi timp, îndoaie-ți genunchiul stâng deasupra gleznei, pentru Anjeyasana (Postura alungită). Aşază-ți talpa piciorului din față cât mai ferm la sol şi ai grijă ca genunchiul să nu depăşească degetele de la picior. Menține privirea în față şi pieptul cât mai deschis. Poți aduce ambele mâini în dreptul piciorului stâng, pentru a sta cât mai confortabil.

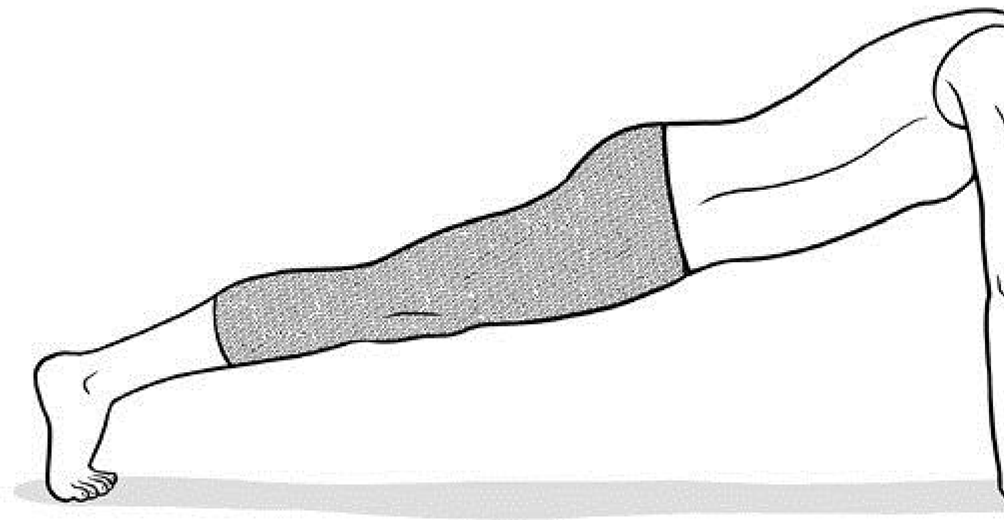


Figura 11.5

5. Ține-ți respirația imediat după ce ai inspirat şi adu piciorul stâng în spate în Kumbhakasana (Postura sprijinită întinsă), în timp ce îți menții greutatea cu ajutorul încheieturilor mâinii poziționate sub umeri. Spatele rămâne drept. Te poți sprijini pe palme şi pe vârfurile picioarelor, formând o linie perfect dreaptă, sau poți aduce genunchii la sol, căutând să păstrezi spatele cât mai drept.

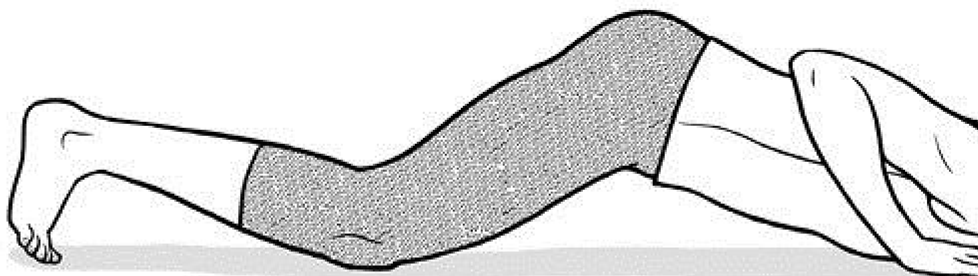


Figura 11.6

6. Expiră şi adu la sol genunchii, pieptul şi fruntea, păstrând coloana întinsă în tot acest timp. Coatele trebuie să rămână cât mai aproape de coaste pe tot parcursul acestei mişcări.

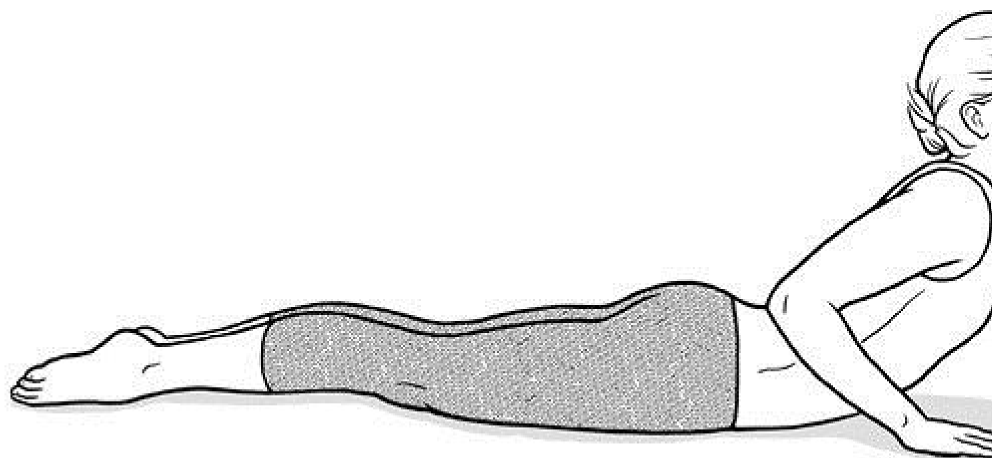


Figura 11.7

7. Inspiră, încordează-ți muşchii abdominali, apoi roteşte fruntea, nasul, bărbia şi partea superioară a pieptului de pe saltea pentru Bhujangasana (Postura cobrei). Pentru a-ți proteja spatele, nu împinge cu brațele.

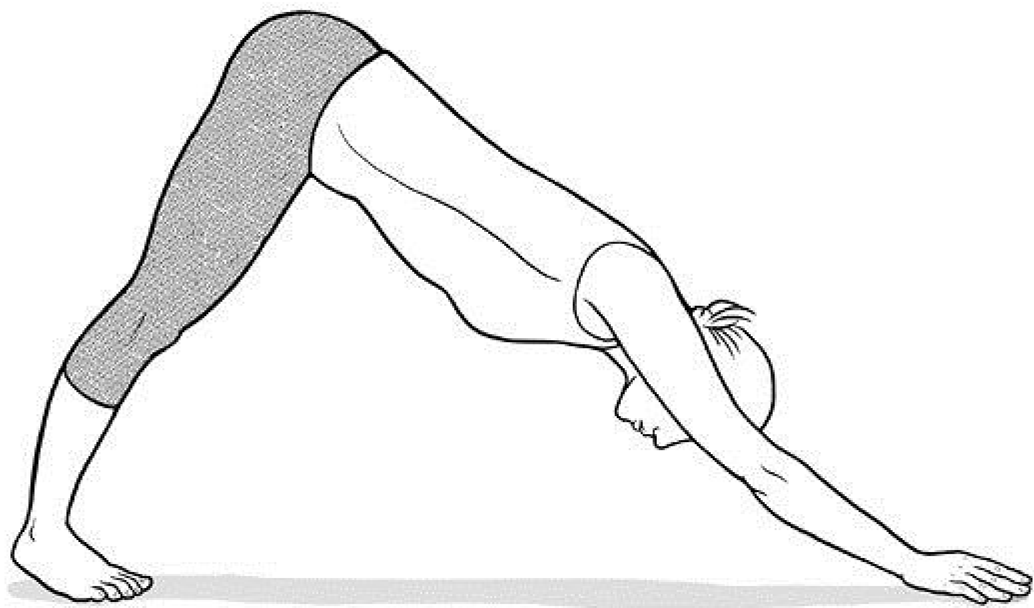


Figura 11.8

8. Expiră, întinde brațele şi ridică şoldurile cât mai sus pentru Adho Mukha Svanasana (Postura câinelui cu fața în jos).

9. Întinde-ți călcâiele şi capul către podea, sprijinindu-te pe palmele cu degetele răsfirate. Corpul tău formează acum un triunghi răsturnat. Din acest punct, mişcările pentru încheiere sunt imaginea în oglindă a celor de la început.

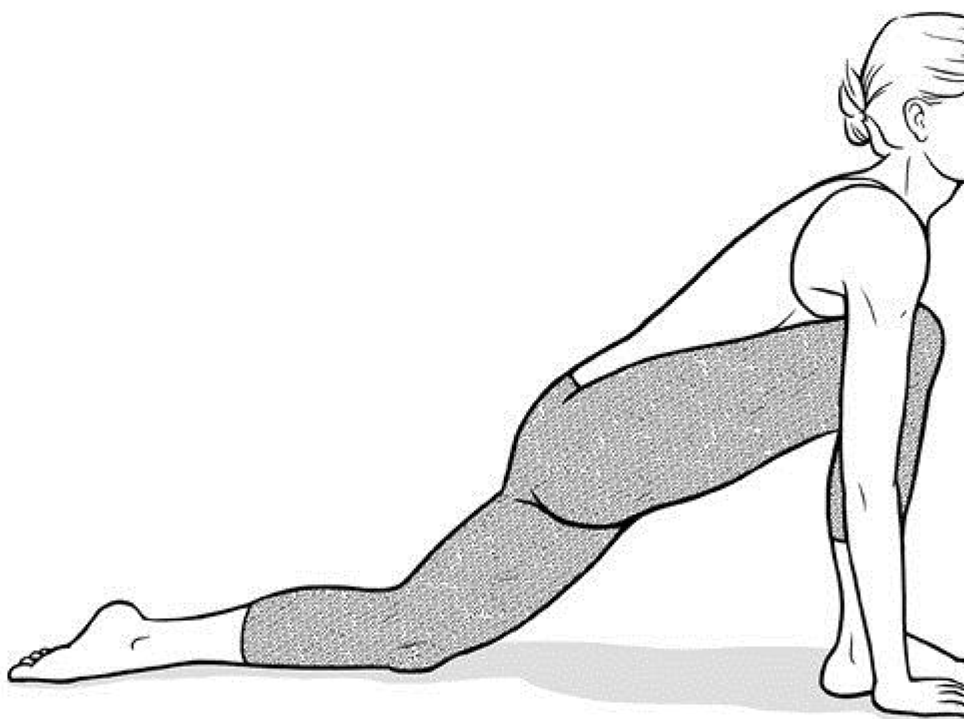


Figura 11.9

10. Inspiră, aducând piciorul drept în spațiul dintre cele două mâini. Această mişcare este reflectarea în oglindă a celei de la început, oferind şi părții opuse a corpului ocazia unei elongații.



Figura 11.10

11. Expiră şi adu piciorul stâng în faţă, lângă celălalt, ridicând şoldurile şi apropiind trunchiul de coapse pentru Uttanasa.

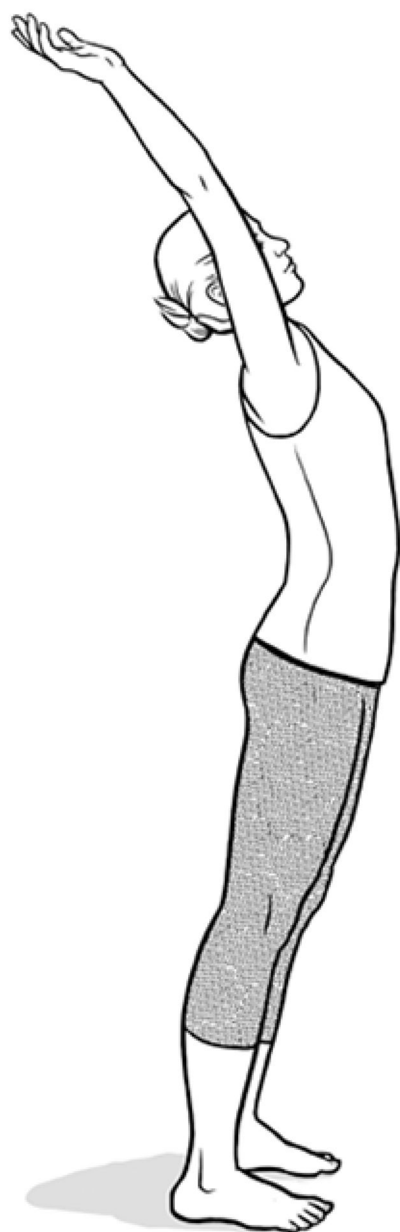


Figura 11.11

12. Inspiră în timp ce te ridici, aducându-ți brațele cât mai sus deasupra capului.

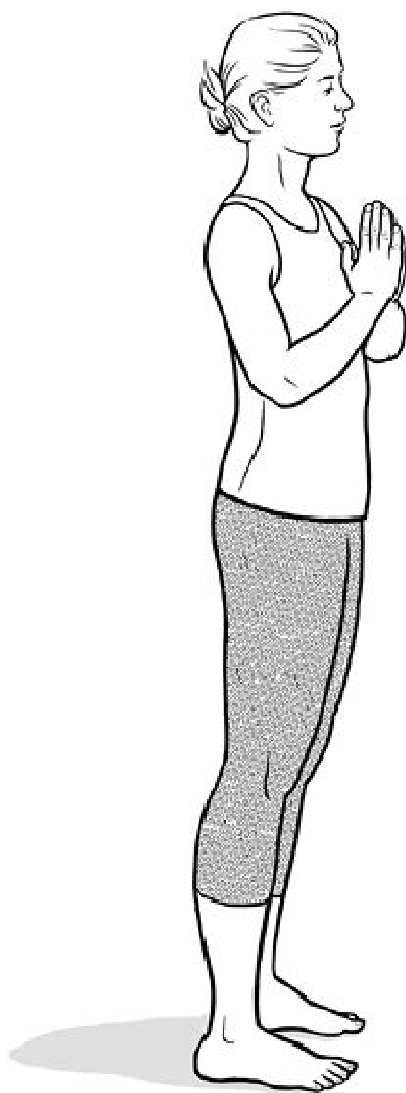


Figura 11.12

13. Expiră, aducându-ți palmele în poziția de rugăciune în dreptul inimii.

Treptat, trebuie să realizezi succesiunea de posturi yoga tot mai încet, respirând conştient tot mai profund şi mai lent. De vreme ce sistemul nervos răspunde acum la stimulii exteriori ai mişcării, nu la emoțiile interioare produse de anxietate, simptomele fizice ale acesteia se vor diminua. Pe măsură ce mişcările încetinesc, la fel se va întâmpla cu bătăile inimii, cu ritmul respirației şi chiar cu gândurile. Sentimentul atacului de anxietate se dizolvă, iar corpul este readus la o stare de calm.

Rezumatul capitolului

1. Când anxietatea reapare, aminteşte-ți că este doar o formă de excitație a sistemului nervos pe care o poți controla, fiind o ocazie de a te conecta la eul superior.

2. O intenție clară, care înseamnă ceva pentru tine personal, va influența starea cu care îți îndeplineşti sarcinile zilnice.

3. Prin combinarea regulilor de comportament cu posturile corporale, exercițiile de respirație şi focalizarea minții,

filosofia yoga acoperă toate domeniile vieţii, aducându-ne astfel într-o stare de calm şi încredere în sine.

4. Poţi să-ţi explorezi universul interior şi să înveţi mai multe despre tine însuţi dacă ai o stare de acceptare a tot ceea ce vei găsi acolo.

5. Dacă vezi că nu te-ai mai ţinut în ultima vreme de programul zilnic pe care ţi l-ai propus, nu te îngrijora – pur şi simplu ia-o de la capăt!

6. Schimbarea are loc în urma unui proces care se desfăşoară după un anumit tipar: mai întâi nu ne gândim la schimbare, apoi ne gândim la ea, o planificăm, acţionăm, menţinem schimbarea, apoi, eventual, recădem în vechile obiceiuri, ajungând, ulterior, să integrăm noul comportament, făcând din el ceva stabil.

7. De fiecare dată când practicăm un obicei nou, vom acţiona mult mai conştient şi mai calm, pentru că problemele au un impact mai mic asupra stării noastre de pace interioară.

8. Viziunea noastră asupra vieţii influenţează modul în care o trăim. Imaginaţia creatoare şi afirmaţiile pozitive te vor ajuta să îţi dezvolţi o perspectivă armonioasă.

9. Încorporează treptat un stil de viață care să te ajute să ai o stare de sănătate mai bună şi să îți amplifice pacea interioară.

10. Succesul în viață se află în mâinile tale. Bucură-te să fii pe deplin responsabil față de tine însuți.

11. Înconjoară-te de oameni care să te ajute în ceea ce faci, comunitatea este extrem de importantă pentru a fi motivat.

12. Găseşte o comunitate care să se potrivească cu nevoile, interesele şi stilul personalității tale. Hobby-urile pe care le ai şi lucrurile care te pasionează îți vor fi ghid în acest sens.

13. Înscrie-te la un curs de yoga sau de meditație din oraşul tău, care să fie pe măsura formei tale fizice şi a aspirațiilor privind cunoaşterea de sine. Chiar dacă nu este alegerea optimă, participă la curs şi urmează programul aşa cum este, bucurându-te de acest timp pe care ți-l acorzi ție însuți.

14. Asigură-te că te odihneşti suficient, pentru a avea mintea clară şi a te simți motivat să ai grijă de tine în fiecare

zi. Pentru o odihnă de calitate, ai grijă ca dormitorul să fie cât mai întunecat posibil peste noapte.

15. Practica yoga acasă este unul dintre lucrurile cele mai eficiente pe care le poţi face pentru a-ți păstra pacea interioară şi starea de încredere în tine în viața de zi cu zi. Câteva sfaturi pentru practica zilnică:

• Descoperă care este momentul cel mai bun al zilei pentru 10–15 minute de practică.

• Găseşte locul potrivit.

• Alocă zilnic un scurt interval pentru a sta cu tine însuți în tăcere.

16. Elementele de bază ale unei practici de posturi yoga sunt simple:

• Conexiunea minte–respirație–corp este esențială. Rămâi conştient.

• Încălzeşte-ți muşchii coloanei vertebrale în toate cele cinci direcții (sus, în față, în spate, lateral şi prin răsucire).

• Realizează o succesiune complementară a posturilor, de exemplu, flexiile spre spate trebuie să fie urmate de aplecări înainte şi exercițiile pe partea stângă de mişcări similare pe partea dreaptă.

• Relaxează-te, în final, pentru a asimila beneficiile.

17. Ține minte: anxietatea, furia şi entuziasmul reprezintă aceeaşi stare fiziologică. Starea de surescitare a sistemului nervos îşi poate găsi un corespondent în activități fizice sau intelectuale pe care vei alege să le desfăşori, aducându-i astfel, în final, echilibrul.

Anexe

Anexele care urmează îți vor oferi mai multe informații cu privire la conținutul acestei cărți. În Anexa A vom vorbi despre fundamentele yoga în străvechea limbă sanscrită. Anexa B oferă mai multe detalii cu privire la motivele pentru care am ales respectivele posturi, precum şi modul în care te vor ajuta să te eliberezi de stres şi anxietate. Anexa C îți oferă informațiile necesare pentru a găsi un terapeut yoga dacă doreşti să aprofundezi căutarea sub îndrumarea unui profesionist. Fie ca aceste informații să îți ofere o mai mare inspirație şi o mai bună înțelegere!

James O. Prochaska şi Carlo C. DiClemente, „Schimbarea şi transformarea de sine în procesul de renunțare la fumat: către un model integrat al schimbării”, Jurnal de Psihologie Clinică şi de Consultanță, nr. 51, 1983, pp. 390–395

A. Limbajul yoga

Yoga este o tradiție indiană străveche. Timp de aproape cinci milenii, practicanții yoga au dezvoltat anumite practici de viață sănătoasă alături de principii filosofice profunde, pentru a trăi o viață cât mai plină de pace. Limba în care a apărut pentru prima dată yoga este sanscrita, una dintre limbile străvechi. Multe dintre conceptele prezentate în yoga tradițională nu pot fi traduse direct într-o altă limbă. În prezent, nu mai avem mijloacele lingvistice necesare pentru a explica pe deplin unele dintre conceptele prezente în yoga tradițională.

În această carte am tradus totuşi câteva dintre ele, pentru a-i ajuta pe cititorii care se confruntă cu stări de stres şi anxietate şi care nu sunt familiarizați cu filosofia yoga. Îți recomandăm să găseşti o carte, un curs de yoga sau un terapeut care să te ajute să înțelegi aceste concepte în profunzime. Noi am căutat să le prezentăm în acord cu sensul lor real, însă există o mulțime de implicații mai subtile. Cu cât vei înțelege mai bine practica yoga, cu atât vei reuşi să o aduci în viața voastră, astfel că vă îți prinde bine să înțelegi unii dintre termenii specifici. O înțelegere

reală a conceptelor yoga va contribui la echilibrul tău emoțional, la un stil de viață mai sănătos şi la adoptarea unor decizii înțelepte.

B. Influența posturilor yoga asupra stresului şi a anxietății

Tabelul care urmează enumeră posturile yoga pe care le vei găsi în această carte, precum şi beneficiile asociate lor, în special în ceea ce priveşte combaterea stresului şi a anxietății. Yoga este un sistem holistic de refacere şi menținere a stării interioare de bine la nivelul celor cinci învelişuri: corpul, energia vieții/respirația, mintea/emoțiile, intelectul şi spiritul/eul superior. Yoga înseamnă în egală măsură un cadru filosofic şi etic, un sistem de exerciții/posturi, tehnici de respirație, de control al simțurilor şi de concentrare, precum şi atingerea unei stări de conştiință superioară prin meditație. Rezultatul de ansamblu al acestor tehnici şi abordări este superior sumei părților. Astfel, este imposibil să enumerăm toate beneficiile individuale şi efectele sinergice care apar ca rezultat al practicii yoga. Starea interioară sau intențiile persoanei care realizează posturile influențează radical rezultatul final, însă această stare nu poate fi determinată matematic. Ştim doar că posturile yoga, atunci când sunt abordate din perspectiva celor cinci învelişuri corporale, pot avea un efect profund benefic şi vindecător, care depăşesc cu mult descrierea din tabelul de mai jos.

Figura	Postura yoga	Beneficiile în ceea ce priveşte stresul şi anxietatea
Figura 1.1	Yastikasana/ Pavana Muktasana (Postura bățului/Postura eliberării vântului)	• Elevare, precum şi transformare spirituală şi emoțională. • Conectare la stările superioare de conştiință. • Împreună cu celelalte posturi care ajută plămânii să respire optim, este foarte eficientă pentru calmarea şi liniştirea minții şi a emoțiilor.
Figura 1.2	Setu Bandhasana (Postura podului)	• Echilibrează energia vitală la nivelul gâtului, al faringelui, al laringelui şi al traheei, contribuind astfel la o comunicare clară, plină de bunăvoință şi respect. • Din punct de vedere emoțional, postura ajută la acceptarea procesului de creştere prin faptul că îmbunătățeşte concentrarea, relaxarea şi curajul.
Figura	Flexia înainte pentru un	• Linişteşte sistemul

1.3	efect fortifiant	nervos şi mintea, aducând o relaxare profundă şi deschizând, în acelaşi timp, poarta vindecării. • Starea de non-ataşament inerentă aplecării înainte te ajută să renunți la opunerea de rezistență, la vechile tipare de gândire şi la convingerile eronate, eliberându-te de trecut.
Figura 1.4	Supta Ardha Chandrasana (Postura culcată a semilunii)	• Ajută la fluiditate la nivelul minții şi al emoțiilor, ceea ce ne permite să facem față stresului, anxietății şi altor emoții neplăcute, precum şi schimbărilor vieții. • Amplifică starea de calm şi încrederea în sine. • Duce la o respirație mai profundă, pentru un sentiment mai accentuat de relaxare.
Figura 1.5	Supta Matsyendrasana (Postura întinsă răsucită pe jumătate)	• Datorită acțiunii asupra coloanei vertebrale, ajută la regularizarea sistemului nervos, diminuând anxietatea şi atacurile de

		panică, pentru un somn mai bun şi o stare de curaj interior, generând astfel căi neuronale mai puternice pentru inducerea relaxării. • Eliberarea de problemele din trecut printr-o atitudine de înțelepciune şi abandon. • Focalizarea în această postură duce la discernerea eului inferior de cel superior.
Figura 3.1	Tadasana (Postura muntelui)	• Reprezintă forța şi stabilitatea în înfățişare, tot aşa cum muntele este stabil şi puternic; prin contemplarea unui munte apare transformarea emoțională şi spirituală. • Amplifică sentimentul de stabilitate, asemenea muntelui care îşi are baza în adâncurile pământului. • Ajută la liniştirea minții. • Amplifică focalizarea mentală şi fizică. • Efectele apar prin vizualizarea atingerii celui mai înalt potențial,

		tot aşa cum vârful muntelui se ridică spre înălţimi.
Figura 3.2	Talasana (Postura palmierului)	• Amplifică încrederea în sine prin efort şi practica echilibrului în viaţă (atât în plan fizic, cât şi metaforic). • Ajută la liniştirea minţii prin focalizarea necesară pentru păstrarea echilibrului în postură. • Ridicarea braţelor este un simbol al atingerii potenţialului nostru superior.
Figura 3.3	Vrkasana (Postura copacului)	• Beneficii similare cu cele din postura de mai sus (Talasana). • Vizualizarea unor rădăcini care pornesc de la nivelul picioarelor şi se afundă în adâncurile pământului oferă un profund sentiment de stabilitate şi de susţinere venită din partea unei forţe străvechi, conferind astfel un sentiment de siguranţă.
Figura	Ardha Chandrasana	• Fluiditatea asociată cu

3.4	(Postura semilunii)	flexiile laterale amplifică toleranța în fața emoțiilor trecătoare, indiferent cât de intense sau de dureroase ar fi. • Inspirația profundă într-unul dintre plămâni atunci când ne aplecăm într-o parte, urmată de inspirația în plămânul opus, demonstrează diferențele imediate la nivel energetic, la nivelul rezistenței fizice şi al echilibrului.
Figura 3.5	Virabhadrasana I (Postura războinicului I)	• Postura de erou puternic, ferm ancorat şi pregătit, care se face simțită la nivelul picioarelor şi al abdomenului, prin concentrarea privirii înainte. • Capacitatea de a face față oricărui lucru cu care ne confruntăm cu o atitudine de încredere şi stabilitate. • Aduce un sentiment de elevare fermă şi curaj.
Figura 3.6	Ardha Paschimottanasana (Postura pe jumătate	• Recuperare fizică şi relaxare; ajută la

	aşezată, aplecată în față)	eliberarea de stres şi anxietate. • Atitudinea de abandon prin flexia înainte aduce o stare de acceptare şi credință. • Calmează sistemul nervos, emoțiile şi mintea.
Figura 3.7	Bhujangasana (Postura cobrei)	• Atitudine de măiestrie, include: încredere în sine, forță, rezistență, stimă de sine, putere şi perseverență. • Întăreşte muşchii spatelui şi plămânii, creând o rezistență musculară mai mare inclusiv în abdomen. • Deschiderea pieptului ajută la eliberarea emoțiilor şi creează mai mult spațiu pentru bucurie şi iubire.
Figura 3.8	Ardha Matsyendrasana (Postura răsucită aşezată)	• Rotația coloanei vertebrale reprezintă o revoluție interioară, prin care schimbarea este posibilă. • Purifică nervii coloanei eliminând fluidele învechite prin rotația produsă şi creează, astfel, spațiu

		pentru curgerea unor noi energii la revenirea în poziția inițială; această purificare se reflectă la nivelul propriei ființe şi al vieții, în general.
Figura 3.9	Dhanurasana (Postura arcului)	• Schimbarea orientării şi a interacțiunii dintre mâini, picioare şi torace deschide mintea către noi perspective, pentru apariția unor soluții creative. • Zona vulnerabilă a corpului este protejată de sol, în timp ce spatele (sentimentul de susținere în viață) se fortifică; această combinație produce încredere în sine şi capacitatea de a ne simți în siguranță chiar şi atunci când suntem vulnerabili.
Figura 3.10	Balasana (Postura copilului)	• Postura aminteşte de perioada în care ne aflam în pântec, conectându-ne la un profund sentiment de siguranță şi relaxare; ne

		simțim demni de iubire pur şi simplu pentru că existăm, fapt ce îndepărtează presiunea aşteptărilor la care ne simțim supuşi pentru a fi apreciați. • Postură protectoare şi ocrotitoare, fiind profund calmantă.
Figura 3.11	Viparita Karani (Postura inversată)	• Inversarea perspectivelor, atât în mod concret, cât şi metaforic, pentru a schimba felul în care gândim şi reacționăm în situații stresante sau care ne produc anxietate. • Explorarea unui nou mod de relaxare a membrelor, care muncesc din greu majoritatea timpului, învățând astfel să ne relaxăm mult mai uşor. • Relaxare pentru inimă, care nu mai trebuie să pompeze sângele prin vene deoarece gravitația îi vine în ajutor; aceasta ne învață că nu trebuie să ne luptăm pentru

		orice – uneori relaxarea, nu stresul este o modalitate mai sigură de a ajunge acolo unde ne dorim.
Figura 5.1	Talasana (Postura palmierului)	• Amplifică încrederea în sine prin efort şi practica echilibrului în viaţă (atât echilibrul fizic, cât şi metaforic). • Ajută la liniştirea minţii, prin focalizarea mentală necesară în vederea păstrării echilibrului în postură. • Ridicarea braţelor este un simbol al atingerii potenţialului nostru superior.
Figura 5.2	Vrkasana (Postura copacului)	• Beneficii similare celor de la postura de mai sus (Talasana). • Vizualizarea unor rădăcini care pornesc de la nivelul picioarelor şi se afundă în adâncurile pământului oferă un profund sentiment de stabilitate şi de susţinere venită din partea unei forţe străvechi, conferind astfel un sentiment de

		siguranță.
Figura 5.3	Virabhadrasana II (Postura războinicului II)	• Invocă neînfricarea, stăpânirea de sine şi încrederea în sine a unui războinic. • Postura deschisă demonstrează capacitatea de a fi iubitor şi generos fără compromisuri în ceea ce priveşte forța interioară.
Figura 5.4	Chakrasana (Postura roții)	• Creează un echilibru între față şi spate, ceea ce simbolizează găsirea unei căi a moderației şi a calmului în viață. • Creează simultan o stare de stabilitate şi de elevare.
Figura 5.5	Ardha Matsyendrasana (Postura aşezată răsucită)	• Rotația coloanei vertebrale reprezintă o revoluție interioară, prin care schimbarea este posibilă. • Purifică nervii coloanei eliminând fluidele învechite prin rotația produsă şi creează, astfel, spațiu pentru curgerea unor noi energii la revenirea în poziția inițială; această

		purificare se reflectă la nivelul propriei ființe şi al vieții, în general.
Figura 5.6	Poorna Titali (Postura fluturelui)	• Simbolizează puterea transformării, cu toate etapele ei: de la ou la larvă, apoi la pupă (inclusiv izolarea necesară unor schimbări profunde şi provocarea pe care o reprezintă efortul de eliberare din crisalidă), până la creatura minunată ce apare în urma metamorfozei.
Figura 5.7	Simhasana (Postura leului)	• Arhetipul curajului; pentru mai multe detalii se pot studia normele de viață socială ale leilor. • Vocalizarea ne conectează la propriul răget interior, la puterea cuvintelor, a expresiilor faciale şi a forței lăuntrice. • Ne poate elibera de stres şi anxietate prin sunet.
Figura 5.8	Ustrasana (Postura cămilei)	• Deschiderea părții anterioare a corpului

		promovează un sentiment de bine interior. • Postura ne deschide către în sus, ceea ce amplifică sentimentul de elevare, făcându-ne să ne simțim conectați la bucuria paradisiacă sau la forța propriului extaz interior.
Figura 5.9	Ananda Balasana (Postura copilului fericit)	• Modificarea poziției corpului și a relației dintre mâini, picioare și cap poate ajuta la o schimbare de perspectivă. • Bebelușii se joacă adesea astfel, atunci când devin mai conștienți de ei înșiși; entuziasmul acesta al explorării poate aduce un sentiment de libertate în viață, eliberându-ne de stres.
Figura 5.10	Makarasana (Postura crocodilului)	• Susținuți fiind de întreg pământul cu forța lui, această postură ne permite o relaxare profundă. • Expirația prelungă cauzată de presiunea exercitată de

		sol asupra plămânilor angajează sistemul nervos parasimpatic şi ne eliberează de stres şi anxietate.
Figura 7.1	Aplecarea laterală din picioare	• Deschide sistemul respirator, ceea ce diminuează răspunsul la stres. • Amplifică flexibilitatea şi forța coloanei vertebrale, atât concret, cât şi metaforic, ajutându-ne să avem încredere în capacitatea noastră de adaptare şi schimbare.
Figura 7.2	Eka Pada Kapotasana (Postura porumbelului)	• Ajută la calmarea minții, diminuând numărul gândurilor parazite şi amplificând dialogul interior elevat, bazat pe adevăr. • Promovează curajul şi acceptarea de sine, la fel ca un porumbel ce se plimbă pe străzile oraşului fără nici o jenă, îndeplinindu-şi singur nevoile în ceea ce priveşte hrana, adăpostul şi apartenența

		la un grup.
Figura 7.3	Adho Mukha Svanasana (Postura câinelui cu fața în jos)	• Acesta este modul în care un câine ne spune „hai să ne jucăm”; postura trezeşte şi dinamizează întregul corp. • În timpul execuției trebuie să ne focalizăm conştient asupra ideii de a avea „un prieten foarte bun”, la fel ca un câine loial şi optimist care ne iubeşte necondiționat. • Postura ne ajută să ne amintim să fim cel mai bun prieten al nostru prin intermediul acestui arhetip, oferindu-ne, în acelaşi timp, stabilitate, forță şi o nouă perspectivă asupra propriei ființe şi a lumii.
Figura 7.4	Yoga Mudra (Simbolul yoga)	• Simbolizează comuniunea cu eul superior şi cu starea de bine supremă. • Profund relaxantă, postura linişteşte mintea, nemailăsând loc pentru stres sau anxietate.

Figura 9.1	Sukhasana (Postura aşezată uşoară)	• Denumită astfel pentru capacitatea de a induce o stare de relaxare şi fericire, această postură confortabilă, des întâlnită, ne aminteşte că putem întotdeauna să ne conectăm la sentimentul de stabilitate şi pace prezent în noi înşine. • Amplifică sentimentul de centrare, stabilitate şi confort. • Linişteşte mintea şi respiraţia.
Figura 9.2	Parighasana (Postura porţii)	• Benefică pentru sistemul endocrin; reglează hormonii (în special hormonii stresului), limitând astfel obiceiul fiziologic de a transforma orice reacţie într-una de stres. • Ajută la trecerea de la tiparele cronice nesănătoase la un comportament benefic, însoţit de o perspectivă cu totul nouă asupra vieţii.
Figura 9.3	Salabhasana (Postura lăcustei)	• Amplifică circulaţia la nivelul nervilor coloanei

		vertebrale, ajutând la o mai bună comunicare minte–corp, precum şi la echilibrul dintre sistemul nervos simpatic şi cel parasimpatic. • Aduce o stare de forță şi energie în zona inferioară a spatelui, care pentru mulți oameni este asociată cu un sentiment de ruşine sau lipsă a voinței proprii; prin acceptarea şi exprimarea de sine, stresul şi anxietatea dispar.
Figura 9.4	Apanasana (Postura cu genunchii la piept)	• Oferă sentimentul de autoprotecție şi ne face să ne simțim ocrotiți. • Ne ajută să ne simțim în siguranță, ca un copil care este ținut în brațe.
Figura 9.5	Postura inversată	• Inversarea perspectivelor, atât în mod concret, cât şi metaforic, pentru a schimba felul în care gândim şi reacționăm în situații stresante sau care ne produc

		anxietate. • Explorarea unui nou mod de relaxare a membrelor, care muncesc din greu majoritatea timpului, învățând astfel să ne relaxăm mult mai uşor. • Relaxare pentru inimă, care nu mai trebuie să pompeze sângele prin vene deoarece gravitația îi vine în ajutor; aceasta ne învață că nu trebuie să ne luptăm pentru orice – uneori relaxarea, nu stresul este o modalitate mai sigură de a ajunge acolo unde ne dorim.
Figura 10.1	Marjariasana/Bitilasana (Postura pisicii/vacii)	• Acestă postură ne va ajuta să dobândim un sentiment de armonie interioară printr-o respirație adecvată şi o mişcare echilibrată. • Relaxează coloana şi echilibrează atât sistemul nervos simpatic, cât şi cel parasimpatic, fiind simultan revigorantă şi relaxantă.

Figura 10.2	Anjaneyasana (Fandare în față cu variantă cu flexie laterală)	• Combină beneficiile flexiilor posterioare și laterale cu cele ale posturilor la sol. • Aduce o stare de deschidere, încredere în sine, forță, fluiditate, putere, flexibilitate, adaptabilitate și alte calități similare asociate cu forța și schimbarea.
Figura 10.3	Varianta cu răsucire din poziție șezând	• Amplifică circulația la nivelul nervilor coloanei vertebrale, ajută la o mai bună comunicare minte–corp, precum și la echilibrul dintre sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic. • Liniștește mintea; contemplarea spațiului gol și deschiderea aceasta spațială se reflectă în universul interior, diminuând haosul și teama din noi înșine.
Figura 10.4	Sasangasana (Postura iepurelui)	• Introspecție și liniștire. • Ajută la reglarea proceselor mentale și a perspectivelor personale, dat fiind că acum inima

		se află deasupra capului. • Oferă un sentiment de intimitate şi siguranţă pentru a reflecta asupra emoţiilor şi a analiza perspectivele învechite.
Figura 10.5	Savasana (Postura cadavrului)	• Postura clasică de relaxare, în care toate părţile corpului beneficiază de acelaşi grad de circulaţie, astfel că nici una nu are de ce să se simtă lipsită de energie, neglijată sau stresată. • Simbolismul cadavrului ne oferă ocazia de a lăsa în urmă corpul, respiraţia, emoţiile şi gândurile, spre a contempla ceea ce se află dincolo de viaţa de zi cu zi, dincolo de stresurile şi anxietăţile noastre. • Surya Namaskara (Salutul soarelui prin succesiunea următoarelor posturi). • Atunci când este văzut ca un întreg, Salutul soarelui amplifică încrederea în sine, motivaţia şi forţa la

		nivelul tuturor celor cinci învelişuri; conferă echilibru şi revigorare, căldură şi dinamism.
Figura 11.1	Tadasana cu Anjali Mudra (Postura muntelui cu gestul rugăciunii)	• Starea de stabilitate şi fermitate asociată cu postura muntelui se alătură aici sentimentului de respect şi recunoştinţă prin intermediul gestului făcut cu mâinile; aceasta ne permite să ne conectăm la puterea din interior, precum şi la forţa supremă, divină a naturii.
Figura 11.2	Urdhva Hastasana (Postura întinderii în sus)	• Conferă o stare de elevare; este aproape imposibil să te simţi trist, supărat sau stresat atunci când ai mâinile ridicate către cer. • Ne deschide către un sentiment de uimire, posibilitate şi credinţă.
Figura 11.3	Uttanasana (Postura arcuită în faţă)	• Eliberarea de ataşamentul faţă de diverse scopuri sau visuri. • Amplificarea circulaţiei la nivelul creierului poate

		îmbunătăți funcția cognitivă şi somnul, ajutându-ne să avem o minte mai limpede şi reglând, în acelaşi timp, sistemul nervos.
Figura 11.4	Anjeyasana (Postura alungită)	• Ajută la deschiderea întregului corp, precum şi a plămânilor, pentru o respirație cât mai bună, relaxând astfel corpul, mintea şi emoțiile. • Aduce un sentiment de progres constant, într-o stare de fermitate şi pregătire.
Figura 11.5	Kumbhakasana (Postura sprijinită întinsă)	• Aduce un sentiment de stabilitate prin legătura care se stabileşte între membrele corpului şi sol. • Amplifică forța, încrederea în sine, vigoarea şi focul interior. • Ne conferă abilitatea de a ne păstra o respirație calmă chiar şi în fața dificultăților.
Figura 11.7	Bhujangasana (Postura cobrei)	• Atitudine de măiestrie, generează o stare de: încredere în sine, forță, rezistență, stimă de sine, putere şi perseverență. •

		Întăreşte muşchii spatelui şi plămânii, aducând o senzație de putere interioară. • Deschiderea pieptului ajută la eliberarea emoțiilor şi creează mai mult spațiu pentru bucurie şi iubire.
Figura 11.8	Adho Mukha Svanasana (Postura câinelui cu fața în jos)	• Acesta este modul în care un câine ne spune „hai să ne jucăm”; postura trezeşte şi dinamizează întregul corp. • În timpul execuției trebuie să ne focalizăm conştient asupra ideii de a avea „un prieten foarte bun”, la fel ca un câine loial şi optimist care ne iubeşte necondiționat. • Postura ne ajută să ne amintim să fim cel mai bun prieten al nostru prin intermediul acestui arhetip, oferindu-ne, în acelaşi timp, stabilitate, forță şi o nouă perspectivă asupra propriei ființe şi a lumii.

C. Cum s**ă** g**ă**se**ş**ti un terapeut de yoga integral**ă**

Cât de cuprinzătoare este yoga integrală?

Majoritatea terapiilor elimină problema clientului, dar nu şi sursa acesteia. O şedinţă de yoga relaxantă sau o sesiune de eliberare emoţională diminuează efectele unei vieţi nesănătoase. Dar nici una dintre ele nu îndepărtează complet cauza. Aceasta este reprezentată, de obicei, de un sistem materialist de valori care duce la o minte dezechilibrată. Perpetuarea unor alegeri sănătoase în viaţa de zi cu zi elimină sursa problemelor. Astfel, yoga ne poate învăţa un stil de viaţă sănătos, care ne va restabili sănătatea la nivel organic. Terapeuţii de yoga integrală te pot ghida prin procesul de vindecare facilitându-ţi înţelegerea cauzelor care stau la baza simptomelor sau a problemelor tale de sănătate.

Terapia prin yoga integrală este un proces integrativ de amplificare şi restabilire a sănătăţii. Aceasta educă şi sprijină clienţii să facă alegeri sănătoase cu privire la muncă, nutriţie, odihnă, relaţii, mişcare şi gânduri. Un asemenea stil de viaţă reduce stresul şi procesele inflamatorii la nivel intern, încetineşte degenerescenţa fizică lentă, amplifică răspunsul sistemului imunitar, ajută la reglarea funcţiilor glandelor şi ale organelor corpului, purifică şi echilibrează energia vitală şi amplifică flexibilitatea pentru o mobilitate fără durere. Yoga vizează întreaga fiinţă: corpul, energia, sentimentele, intelectul şi spiritul. Practicile de terapie prin yoga integrală includ posturi fizice, exerciţii de respiraţie, tehnici mentale, educaţie pentru un nou stil de viaţă şi o filosofie a

transformării personale. Astfel, procesele fizice şi psihologice ating un echilibru perfect.

Pentru a atinge armonia, trebuie să luăm în considerare întreaga ființă şi să ne străduim să avem o stare de sănătate la toate nivelurile. Terapia prin yoga integrală este o practică profundă care încearcă să înțeleagă situația persoanei dincolo de starea sau simptomele prezente. Este important să tratăm fiecare client ca pe o persoană unică şi să nu presupunem că două persoane care prezintă aceleaşi simptome împărtăşesc aceeaşi cauză fundamentală. Trebuie să evaluăm modul de viață al fiecărei persoane, precum şi tiparele sale de gândire, respirația, corpul, problemele şi dispoziția sa. Viziunea holistică este o abordare mai cuprinzătoare asupra sănătății.

Terapeuții yoga ghidează clientul către o abordare personalizată a stilului de viață individual, care îi ajută să îşi atingă obiectivele personale. Terapia prin yoga nu tratează boala acută în sine – acesta este rolul profesiei medicale, al psihologilor şi al psihiatrilor. Terapeuții prin yoga nu diagnostichează şi nu „remediază" „afecțiunile" clienților şi nu tratează doar simptomele prezente. Ei analizează, evaluează şi ghidează clienții spre bunăstare fizică, psihologică, mentală şi spirituală, restabilind armonia şi o stare de conştiență cât mai deplină în privința tuturor acestor aspecte ale vieții. Terapia prin yoga poate avea un impact asupra bolilor sau afecțiunilor acute ori asupra problemelor de ordin psihologic; totuşi, acest efect apare în urma modificării stilului de viață, prin creşterea gradului de conştientizare, valorificarea obiceiurilor sănătoase şi eliminarea comportamentelor şi a modelelor de gândire ineficiente. Terapia prin yoga este cu adevărat benefică

pentru combaterea afecțiunii cronice a „stilului de viață nesănătos”.

Mulți bolnavi, după ce au trecut printr-un episod acut al unei boli, continuă să ia medicamente pentru tot restul vieții. Exemple de situații de acest gen sunt persoanele cu afecțiuni respiratorii, hipertensiune arterială şi alte boli cardiovasculare sau diabet zaharat dependent de insulină. Adesea, odată ce pacientul a început să ia medicamente, nu mai poate să întrerupă procesul, deoarece corpul a devenit dependent. Anumite medicamente determină organismul să nu mai producă deloc substanțele care fuseseră în deficit. Organismul nu va produce substanțele care îi sunt furnizate de o sursă externă. Această dependență de medicamente vine cu un cost ridicat pentru societate şi individ, sub forma suferinței, a prețurilor crescute la medicamente şi a asigurărilor medicale, sau a diminuării productivității. În plus, multe dintre medicamente au efecte adverse care trebuie tratate cu alte medicamente, ceea ce duce la alte efecte secundare. Pentru mulți oameni, odată ce medicamentul a fost introdus, ia naştere un proces continuu.

Deoarece răspunsul la multe dintre aceste afecțiuni cronice este schimbarea stilului de viață, terapia prin yoga poate produce o mare diferență în societatea de astăzi şi în sistemul de sănătate. În prezent, boala cronică a „stilului de viață nesănătos” este responsabilă pentru aproximativ 75% din banii cheltuiți pentru sănătate în Statele Unite. Ca răspuns la aceasta, terapia prin yoga integrală nu numai că ajută clienții în mod individual, ci poate şi economisi din banii cheltuiți de stat pentru sănătate, modificând la nivel structural sistemul medical. Cea mai mare schimbare s-ar

produce dacă modificările legate de stilul de viață ar avea loc înainte ca organismul persoanei să fie afectat de stilul de viață ales, dar terapia prin yoga poate ajuta chiar şi după ce boala apare. Clienții care fac terapie prin yoga nu vor renunța neapărat la medicamente, revenind obligatoriu pe deplin la o viață normală, dar există o şansă reală ca, dacă terapeutul yoga colaborează îndeaproape cu un medic, cantitatea de medicamente pe care persoana trebuie să o ia să se reducă semnificativ.

Terapia prin yoga integrală funcționează în simbioză cu abordările medicale moderne şi alopate pentru vindecare, precum şi cu terapia holistică. Are la bază învățătura străvechilor texte yoghine Yoga Sutra, Upanishadele şi Bhagavad Gita, precum şi discursurile medicale moderne. Aceste resurse furnizează indivizilor orientări specifice pentru o viață sănătoasă. Practicile tradiționale yoga sunt o cale spre stabilitatea minții. Prin conectarea la aspectele ultime, într-o stare de pace profundă, de mulțumire şi acceptare, clienții învață să mențină o viziune mai curpinzătoare asupra provocărilor din viața de zi cu zi. Această perspectivă superioară se aseamănă cu cea a unei persoane care priveşte un eveniment de la distanță. Ea conştientizează ce se întâmplă, cauzele şi efectele întâmplării, dar rămâne neimplicată. Pe măsură ce clienții dobândesc o perspectivă mai largă, tiparele mentale şi psihologice devin tot mai clare. Prin acest proces, ei se eliberează de stres şi se conectează la ceea ce este cu adevărat important. Indiferent dacă apare sau nu o îmbunătățire în starea prezentă, această schimbare la nivel mental şi spiritual este adesea raportată ca fiind cel mai vindecător aspect al terapiei prin yoga.

Aceasta este călătoria ta. Deşi este important să găseşti un terapeut yoga cu care să te potriveşti, cel mai important este să te bazezi pe tine însuți. Călătoria ta se aseamănă oarecum cu antrenamentul pentru un eveniment sportiv. Atleții au o întreagă echipă de oameni care îi susțin: antrenori, specialişti în reabilitare, psihologi sportivi, terapeuți fizici, kinetoterapeuți, consilieri tehnici şi aşa mai departe. Dar în final, numai sportivii sunt cei care au investit în orele de antrenament în fiecare zi pentru a-şi menține sănătatea şi forma fizică şi pentru a-şi atinge obiectivele personale. Ei concurează singuri. De cine ai nevoie în jurul tău pentru a avea succes? Ce te motivează să te trezeşti în fiecare zi şi să te străduieşti să îți îmbunătățeşti viața? Terapeutul tău yoga nu are puterea să facă în locul tău călătoria către vindecare. Numai tu poți asta. Succesul vieții tale este în mâinile tale.

Acestea fiind spuse, clădirea unei echipe de calitate este esențială pentru a-ți păstra motivația de a depune efort, pentru a-ți analiza nevoile şi a-ți da seama unde să îți concentrezi energia. Terapeuții yoga cunosc, cu siguranță, avantajele colaborării strânse cu practicanții. Cu toate acestea, decât să te convingem să cauți un terapeut yoga în zona unde locuieşti, mai bine punem accentul pe nevoile tale. Acesta este modul în care funcționează terapia prin yoga integrală: tu decizi ce te interesează. Etica profesională spune că terapia trebuie oferită doar celor care au nevoie de ea. Abordarea centrată pe client stă astfel la baza succesului procesului de terapie prin yoga. Pe măsură ce îți examinezi nevoile şi aspirațiile pentru această terapie, procesul se va limpezi, iar şedințele de practică vor deveni mai eficiente.

Exercițiu: Terapia prin yoga

1. Te pregăteşti să cauți un terapeut yoga. Înainte de a analiza cine este cel mai potrivit pentru tine, gândeşte-te în primul rând de ce cauți unul. Scrie o listă cu problemele pe care le ai, lăsând un spațiu suplimentar pentru a reflecta la fiecare element. Gândeşte-te la componentele menționate în această carte, sistemele de credințe, climatul psihologic, stresul de la locul de muncă, relațiile cu ceilalți şi alte aspecte ale complexului minte–corp, cum ar fi nutriția, exercițiile fizice, respirația şi yoga.

2. Examinează lista intențiilor sau a problemelor care te-au făcut să iei în calcul terapia prin yoga. Acordă-ți suficient timp pentru a analiza fiecare element, identificând o metodă de împlinire a acestei necesități. Ai putea să te descurci de unul singur fără să ceri şi ajutorul altcuiva?

Terapeutul perfect

După ce ți-ai pregătit obiectivele şi intențiile personale pentru terapia prin yoga, începe prin a căuta un furnizor de servicii de calitate. Adresează-te instructorului de yoga, colegilor de clasă şi prietenilor şi întreabă-i dacă au auzit de cineva care să fie foarte bun. Poți consulta, de asemenea, site-ul web al Centrului de Terapie prin Yoga Integrală, pentru o listă a practicienilor locali.

Apoi fă puțină muncă de explorare. Examinează site-urile şi paginile Facebook ale practicienilor, precum şi materialele promoționale tipărite, pentru a-ți face o idee cu privire la abordarea, personalitatea şi energia lor. Sună-l pe terapeutul yoga ales şi spune-i, pe scurt, intenția ta, pentru a te asigura că totul este în regulă de ambele părți. Poate această persoană să te sprijine în atingerea obiectivelor tale specifice? Dacă în timpul apelului telefonic simți că nu îți convine ceva, pune mai multe întrebări şi oferă-i şansa să clarifice lucrurile. Este posibil să ai nevoie să te mai gândeşti înainte de a face o programare, dar nu ezita la nesfârşit.

Du-te la prima şedință pregătit cu toate întrebările şi intențiile scrise. De asemenea, terapeutul, la rândul lui, îți va oferi elementele îndrumătoare şi politicile pe care trebuie să le ştii. Fii deschis în acest proces de construire a unui raport. Este nevoie de timp pentru a vă cunoaşte şi este normal să te simți agitat, confuz sau inconfortabil la început. Cel mai important este dacă simți sau nu că vă „potriviți”. Poți avea încredere în această persoană? Te simți înțeles? Există o conexiune între voi? Dacă da, continuă să lucrezi cu ea pentru a-ți atinge obiectivele. În cazul puțin probabil că nu există o potrivire, rafinează procesul. În primul rând, stabileşte clar unde e problema: simți cumva că opui o rezistență sau ai o problemă cu terapeutul yoga şi asta te face să nu poți crea o legătură cu el? Există întrebări pe care le poți adresa următorului terapeut yoga pentru a-ți da seama mai repede dacă ți se potriveşte sau nu? Ai răbdare, fără a fi rigid, pe măsură ce explorezi piața şi descoperi terapeutul yoga cel mai potrivit pentru a te ghida spre libertate şi armonie!

Conceptele terapiei prin yoga integrală

• Complexul minte–corp (citta) este sursa vindecării.

• Fiecare persoană este unică.

• Terapia prin yoga tratează persoana, nu boala.

• Terapia prin yoga oferă o abordare cuprinzătoare a stilului de viață, care completează modelul medical alopat.

• Sănătatea trebuie abordată dintr-un punct de vedere holistic, ca un întreg, luându-se în calcul stilul de viață, personalitatea, istoricului personal şi relația minte–corp.

Principiile fundamentale ale terapiei prin yoga integrală

• Practica yoga pune bazele transformării personale, cu efect asupra sănătății şi a creşterii ființei.

• Îndepărtarea suferinței/acceptarea durerii ne modifică universul interior şi ne eliberează de ataşamentul față de rezultatul acțiunilor noastre.

• Terapia yoga amplifică bizuirea pe sine a clientului. În timp ce terapeutul oferă îndrumare, clientul îi descrie acestuia intențiile sale, îi pune întrebări şi urmăreşte obiectivele convenite şi practica indicată.

• Clientul îşi analizează permanent starea de sănătate, nu este un pacient pasiv tratat pentru o boală.

• Se acordă atenție tuturor celor cinci căi yoga, deoarece fiecare client prezintă o abordare individuală a sănătății şi a spiritului.

• Practica personală şi obiceiurile sănătoase de viață aduc bunăstarea în viața de zi cu zi.

Mulţumiri

Din partea noastră, a tuturor

Dedicăm această carte tuturor studenților noştri care, de-a lungul anilor, au explorat cu curaj valoarea terapeutică a practicii yoga pentru depăşirea anxietății. Le mulțumim pentru că ne-au împărtăşit din înțelepciunea lor, care a fost o sursă de inspirație pentru această carte!

Dedicăm această carte tuturor celor care ne-au ghidat educația şi ne-au susținut dezvoltarea personală de-a lungul anilor. Le mulțumim cu profundă recunoştință pentru darurile şi contribuția lor unică. Dorim să mulțumim, în special, Institutului de Yoga din Mumbai, India, şi tuturor profesorilor de acolo şi, mai ales, celor aflați la conducerea instituției, dr. Jayadeva Yogendra şi Hansaji Yogendra. Dorim să le mulțumim tuturor membrilor Asociației Internaționale de Terapie prin Yoga pentru serviciul, munca şi sprijinul lor spre a stabili yoga ca o terapie recunoscută şi respectată, precum şi pentru munca lor în promovarea cercetării şi a educației yoga. Avem prea mulți colegi ca să putem să îi numim pe toți, aşa că se ştiu ei singuri!

Tuturor participanților şi profesorilor din cadrul Programului de terapie prin yoga integrală pentru feedbackul, dăruirea şi efortul neobosit în domeniul tot mai înfloritor al terapiei prin yoga, în special lui Julie Rost, Brian Serven, Nora Young, Ryan Doel şi Sally Sugatt.

Dorim să le mulțumim Angelei Wix şi echipei Llewellyn pentru toată munca, sprijinul, încurajarea, feedbackul şi designul profesional al acestei cărți.

Din partea lui Bob

Personal, dedic această carte tuturor profesorilor mei pentru educația primită. E un manual de transformare personală, iar disciplinele pe care le-am studiat în şcoală m-au ajutat să îmi organizez ideile pentru această carte. Îndrumarea profesorilor mei se reflectă şi în această lucrare. Într-o lume în care auzim despre atâtea tipuri de probleme, există un număr imens de oameni pozitivi şi iubitori. Toți cei care m-au susținut de-a lungul anilor au contribuit la această carte. Sunteți prea mulți ca să vă numesc pe toți şi mulți dintre voi ați trecut în neființă.

Tuturor membrilor Societății de Prietenie, în special celor de la Şcoala de Religie din Earlham, Richmond, Indiana, unde am primit diploma de Maestru al divinității, şi membrilor consacrați ai Institutului de Studii Integrale din California, care m-au susținut în timpul studiului pentru doctorat, în special dr. Yi Wu, dr. Jim Ryan, dr. Paul Schwartz, dr. Rick Tarnas şi dr. Rina Sircar, le dedic această carte.

Le mulțumesc soției mele, Kristen, şi familiilor noastre.

Le mulţumesc plin de recunoştinţă tuturor profesorilor de la Institutul Welkin YogaLife şi numeroşilor terapeuţi yoga ale căror comentarii şi activitate au influenţat profund această carte – şi voi sunteţi mult prea mulţi pentru a vă numi pe toţi! Vă iubim!

Din partea lui Erin

Doresc să-i mulţumesc, în primul rând, mamei mele, Donna Byron, pentru susţinerea oferită în procesul educativ şi în ceea ce priveşte visul meu de a conduce Institutul Welkin YogaLife, precum şi tatălui meu, Don Byron, pentru impulsul de a studia aceste subiecte. Fratelui meu, Kyle Byron, care a contribuit prin cunoştinţele sale în domeniul ştiinţific, al relaţiilor profesionale şi interpersonale şi al viziunii holistice, şi partenerului meu, Peter Arcari, a cărui cunoaştere privind viaţa spirituală trăită într-o stare de pace plină de încredere a dat tonul acestei cărţi.

Le mulţumesc tuturor celor care m-au susţinut în călătoria mea şi în procesul de vindecare de-a lungul anilor, un colectiv de oameni inteligenţi, intuitivi şi plini de iubire, prea mulţi pentru a-i enumera aici.

Nutresc o recunoştinţă profundă faţă de personalul Institutului Welkin YogaLife, care oferă în permanenţă atât de multă inspiraţie şi graţie comunităţii, precum şi mie, personal. Fără eforturile Norei Young, ale lui Karen Van Eyk, Ronna Yallup, Jennifer Thorne, Liza Fawcett, Darlene

Trottier, Gena Marta şi Jake Mann, această carte nu ar fi fost posibilă.

Din partea lui Staffan

Aş dori să le mulțumesc tuturor celor care m-au susținut de-a lungul anilor. Nu vă pot numi pe toți, dar o parte îmi vin acum în minte.

Dintre prietenii mei din SUA şi din Suedia: lui Don Kardong şi Steve Jones din Spokane, Washington, şi familiilor acestora, pentru că m-au primit să locuiesc la ei, au ascultat de fiecare dată ideile mele nebuneşti şi mi-au împărtăşit din înțelepciunea lor. Lui Henry şi Jane Hawk de la Conway, Arkansas, pentru că mi-au oferit mereu un pat unde să dorm, prietenia şi compania lor în timpul vizitelor mele. Lui Bo şi MegAnn Smith din Russelville, Arkansas, pentru sprijinul şi bunătatea lor. Familiei Bennetts din Ames, Iowa, pentru că m-au susținut şi m-au ajutat cu idei interesante pentru DVD-uri şi ateliere. Lui Tomas şi Maria, lui Bill şi lui Elizabeth, Evei-Lena, lui Bosse, Annei-Karin, lui Torbjorn şi lui Birgit pentru că îşi fac întotdeauna timp pentru mine când sunt în Ostersund, Suedia, în vizită la tatăl meu. Lui Ingrid şi familiei Nilsson. Suntem într-adevăr, cu toții, o mare familie!

Dintre membrii comunităților de yoga: tuturor celor de la YogaLife care mă susțin, împărtăşesc cu mine cunoaşterea lor şi m-au primit în familia lor. Lui Eric şi Helenei, care

organizează conferința MISTY, pentru prietenia şi sprijinul vostru şi pentru că m-ați invitat să țin şi eu o prezentare la MISTY. Lui Leslie Kaminoff, pentru prietenia de care dă dovadă şi pentru capacitatea lui uimitoare de a preda. Lui Sujun, pentru că mi-a arătat ce înseamnă efortul perseverent şi pentru abilitatea ei de a combina diferite discipline. Anitei Boser şi lui Robin Rothenberg, pentru organizarea şi găzduirea conferințelor mele din Seattle.

Dintre colegii cu care am colaborat: celor de la Nazareth College, care mi-au permis să predau atât la Nazaret, cât şi în deplasare. Lui Shawn Drake de la Universitatea de Stat din Arkansas, lui Twala de la Universitatea Centrală din Arkansas şi Louisei, Aleciei, Gracielei şi lui Sr. Catherine de la Universitatea Clarke aş dori să le mulțumesc pentru susținerea şi încurajările pe care mi le-au oferit atât pe durata şederii la Clarke, cât şi după aceea. Venitei Lovelace-Chandler şi regretatului Fred Dalske, care mi-au fost mentori. Şi, bineînțeles, tuturor studenților care mi-au împărtăşit din experiența şi cunoştințele lor.

Din comunitatea Feldenkrais: lui Stacy Barrows pentru inventivitatea şi sprijinul oferit. Mentorului meu Yvan Joly, pe care nu îl văd atât de des precum aş vrea.

Şi, în special, aş dori să le mulțumesc lui Matt şi lui Jennifer Taylor – n-aş fi reuşit să fac asta fără voi. Helena, tu îmi aduci bucurie, fericire şi dai un sens tuturor acestor lucruri!

Aceştia sunt doar câţiva dintre cei care m-au susţinut, m-au încurajat şi m-au ajutat. Vă mulţumesc tuturor!

Bibliografie recomandat**ă**

Burns, David, Feeling Good: The New Mood Therapy, New York, Wm. Morrow & Co., 2008.

Butera, Robert, Meditation for Your Life, St. Paul, Llewellyn Worldwide, 2012.

-, Pure Heart of Yoga, St. Paul, Llewellyn Worldwide, 2009.

Chödrön, Pema, When Things Fall Apart, Boston, Shambhala, 1997^{2}.

Easwaran, Ecknath, The Bhagavad Gita, Berkeley, New Mountain Center of Meditation, 2007.

-, The Upanishads, Berkeley, New Mountain Center of Meditation, 2007.

Eifert, Georg H., şi John P. Forsyth, The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety, Oakland, New Harbinger, 2008.

Eisenstein, Charles, The Yoga of Eating, Washington, New Trends, 2003.

Emerson, David, şi Elizabeth Hopper, Overcoming Trauma through Yoga, Berkeley, North Atlantic Books, 2011.

Feuerstein, Georg, The Shambhala Encyclopedia of Yoga, Boston, Shambhala, 1997.

Forbes, Bo, Yoga for Emotional Balance: Simple Practices to Help RelieveAnxiety and Depression, Berkeley, Shambhala, 2011.

Greenberger, Dennis, şi Christine A. Padesky, Mind Over Mood, New York, Guilford Press, 1995.

Herrigel, Eugen, Zen in the Art of Archery, New York, Pantheon Books, 1953.

Horowitz, Ellen, şi Staffan Elgelid, Yoga Therapy, Londra, Routledge, 2015.

Judith, Anodea, Wheels of Life, St. Paul, Llewellyn Worldwide, 1999.

Kabat-Zinn, Jon, Full Catastrophe Living, New York, Bantam Books, 2013.

Keleman, Stanley, Emotional Anatomy, Westlake Village, Center Press, 1989.

Swami, Muktibodhana, Hatha Yoga Pradipika, Bihar, Bihar School of Yoga Pub., 1998.

Swami, Rama, Rudolph Ballentine, şi Alan Hymes, Science of Breath, Honesdale, The Himalayan Institute Press, 1998.

Sri Swami, Satchidananda, The Yoga Sutras of Patanjali, Yogaville, Integral Yoga Publications, 2012.

Swami, Vivekananda, Karma-Yoga and Bhakti-Yoga, Buckinghamshire, Ramakrishna Vedanta Center, 1980.

Shri, Yogendra, Guide to Yoga Meditation, Mumbai, The Yoga Institute Press, 1983.

-, Yoga Cyclopedia I for Yoga Postures, Mumbai, The Yoga Institute Press, 1982.

Glosar de termeni sanscriţi şi concepte folosite frecvent

Aasha: Speranță

Abhinivesa: Teama de moarte/de schimbare

Adho Mukha Svanasana: Postura câinelui cu fața în jos

Ahamkara: Ego

Ahimsa: Nonviolență

Ajna: Centrul de control; a şasea chakra sau al treilea ochi

Alasya: Lene

Anahata: Chakra sunetului tăcut; a patra chakra sau chakra inimii

Anitya bhavana: Sintagmă ce descrie toate lucrurile ca fiind trecătoare

Anjali mudra: Sigiliul rugăciunii

Ardha Chandrasana: Postura semilunii

Asana: Postură, postură fizică sau poziție yoghină

Asmita: Egoism

Ashwa Sanchalanasana: Postura întinsă

Aparigraha: Non-ataşament

Ardha Matsyendrasana: Postura răsucită aşezată

Ashvini mudra: Gestul calului, contracția muşchilor sfincterului

Asteya: Non-furtul

Avidya: Ignoranța spirituală

Ayurveda: Sistem indian străvechi de medicină holistică

Balasana: Postura copilului

Bandhas: Contracții fizice ale energiei în organism

Bhagavad Gita: Text spiritual fundamental de yoga

Bhakti: Relația, calea yoghină a iubirii

Bhava: Atitudine sau stare de spirit

Bhaya: Teamă

Bhujangasana: Postura cobrei

Brahman: Câmp energetic unificat

Bramacharya: Moderație

Cakrasana: Postura roții

Cakrasana III: Aplecarea spre spate

Chakre: Centri energetici

Chandra Namaskara: Salutul lunii

Chin mudra: Gestul conştiinţei, palmele cu faţa în sus

Chinta: Îngrijorare

Citta: Conştiinţă

Daya: Bunătate

Desha: Focalizare unică

Dhairya: Curaj

Dhanurvakrasana: Postura arcului

Dharana: Concentrare

Dharma: Scop, datorie

Dhyana: Meditație

Dukha: Tristețe, suferință

Dvesa: Aversiune

Eka Pada Rajakapotasana: Postura porumbelului

Ekapadasana: Postura arborelui

Garudasana: Postura vulturului

Guna: Calitatea existenței

Guru: Învăţător

Gomukhasana: Postura vacii

Halasana: Postura plugului

Hastapadangustasana: Postura mână-picior

Hastapadasana: Postura înclinată în faţă

Hatha Yoga: Calea yoga în care realizarea de sine apare prin intermediul corpului

Hatha Yoga Pradipika: Tratat hindus străvechi ce prezintă posturile corporale

Eul superior: aspectul real, armonizat al naturii noastre, care reflectă darurile şi virtuţile noastre, care ne călăuzeşte într-o viaţă de mulţumire şi calm; ar putea fi considerat ca fiind spiritul

Ida: Canalul energetic stâng

Ishvara aisvarya: Măiestrie

Ishvara pranidhana: Abandon

Jalandhara bandha: Contracția gâtului

Janu-Sirshasana: Postura cap-genunchi

Jihva bandha: Contracția limbii

Jnana: Intelect, cunoaşterea realizată

Jnana mudra: Gestul cunoaşterii, palmele cu fața în jos

Karma: Muncă, acțiune, noțiunea că fiecare acțiune provoacă o reacție

Karma Yoga: Calea yoga prin care realizarea de sine apare prin serviciu altruist, dezinteresat

Kapha: Pământ

Konasana I: Postura unghiului

Konasana III: Postura morii de vânt

Kosha: Înveliş sau strat; cinci niveluri ale unei persoane

Klesa: Afecțiune sau obstacol al minții

Krodha: Mânie

Kumbhaka: Retenția respirației

Kundalini: Puterea şarpelui sau forța latentă de la baza coloanei vertebrale

Maha bandha: Marea contracție

Mandukasana: Postura broaştei

Manipura: Roata oraşului de pietre prețioase; a treia chakra sau chakra plexului solar

Makarasana: Postura crocodilului

Marjariasana: Postura pisicii

Marmasthanani: Cele 16 puncte de concentrare de la nivelul corpului

Matsyasana: Peştele

Matsyendrasana: Postura răsucită aşezată

Mauna: Tăcere

Maya: Lumea exterioară

Mayurasana: Postura păunului

Minte: Cunoscută şi drept complexul minte–corp; include intelectul, emoțiile, simțurile, corpul şi sentimentele văzute ca o unitate psihosomatică

Mudra: Sigiliul fizic creat de corp pentru a spori fluxul de energie

Mula bandha: Contracția rădăcinii

Muladhara: Prima chakra sau chakra rădăcină

Nadi: Canal de energie

Natarajasana: Postura marelui dansator

Navasana: Postura bărcii

Niyama: Respectare

Om: Sunetul primordial al universului; creația universală

Padahastasana: Postura aplecată în față

Pada Prasar Paschimottanasana: Postura călărețului așezat și aplecat în față

Padmasana: Postura lotusului

Parsvottanasana: Postura de rugăciune inversată

Parvatasana: Postura așezată a muntelui

Pascimottanasana: Postura așezată aplecată în față

Pingala: Canalul energetic drept

Pitta: Foc

Poorna Titali Asana: Postura fluturelui

Prajna: Înțelepciune, cunoaştere realizată

Prakriti: Natura, lumea fizică, materia supusă schimbării

Prana: Forța vieții, energia vieții

Pranayama: Controlul respirației

Pratipaksa bhavana: Practica intenției opuse

Pratyahara: Controlul simțurilor

Puraka: Inspirație prelungită

Purusha: Conştiinţă; eul transcendent

Purvaja: Arhetip

Raga: Ataşament

Raja: Psihologie, meditaţie, înţelegere de sine

Rajas: Activ, energic, hiper, obsesiv

Recaka: Expiraţie prelungită

Sadhana: Amintire, practică zilnică

Sahasrara: Roata cu o mie de spiţe; a şaptea chakra sau chakra coronară

Samadhi: Uniune, iluminare, conştienţa continuă

Sankalpa: Intenție

Santolanasana: Postura plăcii

Santosha: Mulțumire

Sarvangasana: Postura cu sprijin pe umeri

Sattva: Echilibrat, pur, calm, clar, concentrat

Satya: Adevăr

Salabasana: Postura lăcustei

Saucha: Puritate

Savasana: Postura cadavrului

Shakti: Energie creativă

Shishya: Discipol

Siddhi: Putere supraumană

Simhasana: Postura leului

Sirshasana: Postura în sprijin pe cap

Spiritual: Sentiment al sacrului în profan, care poate fi perceput şi înţeles, însă este în mod paradoxal inefabil, intangibil sau imaterial

Sraddha: Credinţă

Sthitaprarthanasana: Postura rugăciunii în picioare

Sukha: Bucurie

Sukhasana: Postura uşoară

Sunyaka: Retenția respirației

Supta Matsyendrasana: Postura întinsă răsucită

Surya Namaskara: Salutul soarelui

Sushumna: Canalul energetic central

Svadhyaya: Studiul sinelui sau al scripturilor

Svadisthana: Centru bazal; a doua chakra sau chakra sacrală

Svarodaya: Ştiința respirației

Taittiriya Upanishad: De la mâncare la bucurie

Talasana III: Postura palmierului

Tamas: Inactiv, placid, deprimat

Tantra: Sănătate, armonizarea energiei, calea yoga care include nutriția, pozițiile (posturile), respirația şi relaxarea

Tapas: Efort, disciplină

Terapie: Tratarea simptomelor bolilor; redefinim terapia în contextul terapiei yoga, pentru a desemna vindecarea bolilor prin transformarea stilului de viață

Trataka: Exerciții pentru ochi

Trikonasana: Postura triunghiului

Uddiyana bandha: Contracția abdominală

Ujjayi: Respirație victorioasă, închiderea parțială a glotei în timpul respirației

Urdhva Muhka Svanasana: Postura ridicată a câinelui

Ustrasana: Postura cămilei

Utthanasana: Postura cu genunchii depărtați

Utkatasana: Postura scaunului

Vata: Aer

Viaragya: Non-atașament

Vinyasa: Curgere

Viparita karani mudra: Sigiliul acțiunii inversate (o variantă a posturii cu sprijin pe umeri)

Virabhadrasana I: Postura războinicului I

Virabhadrasana II: Postura războinicului II

Virabhadrasana III: Postura războinicului III sau Postura liniară

Vishada: Disperare

Vishuddha: Centrul purității; chakra a cincea sau a gâtului

Yama: Reținere

Yastikasana: Postura bățului

Yoga mudra: Simbol al posturilor yoga; comuniunea cu conştiința supremă

Terapie prin yoga: educație din pespectiva unui stil de viață holistic pentru echilibrul general al ființei umane, facilitând astfel procesul sacru de vindecare

Yoganga: Ramură independentă de yoga care necesită conştientizarea aspectelor subtile

Yoni mudra: Sigiliul abdomenului, cele cinci degete sunt plasate simbolic peste cele cinci simțuri

Contact autori

Dacă doriți să îi contactați pe autori sau aveți nevoie de mai multe informații cu privire la această carte, puteți să o faceți pe adresa Llewellyn Worldwide Ltd., această editură va înainta cererea dumneavoastră. Llewellyn Worldwide Ltd. nu poate garanta că toate scrisorile adresate autorilor vor primi un răspuns, însă cu siguranță vor fi transmise. Puteți scrie pe adresa:

Robert Butera PhD, Erin Byron MA şi Staffan Elgelid PhD

5 Llewellyn Worldwide

2143 Wooddale Drive

Woodbury, MN 55125-2989

Pentru răspuns vă rugăm să includeţi şi un plic ştampilat autoadresat sau suma de 1 dolar pentru a acoperi costurile. Dacă locuiţi în afara SUA, vă rugăm să includeţi un plic ştampilat cu livrare internaţională.

Pema Chödrön, Când totul se prăbuşeşte în jurul tău, Editura Litera, 2018